

Consigli alimentari per l'uomo (età 18-50)

L'alimentazione corretta è una sana abitudine. L'ideale sarebbe adottarla sin da bambini. L'età dai 18 ai 50 anni è caratterizzata da un alto fabbisogno energetico. Lo studio prima, il lavoro poi richiedono impegno ed energia.

Il fabbisogno energetico (FE) dell'uomo adulto dipende dalle caratteristiche corporee (peso, altezza) e anche dal tipo di attività fisica. La tabella riporta le calorie necessarie secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione, ed SICS 2014) tenendo conto di una attività fisica che va da quella decisamente sedentaria a quella in cui lo sportivo ha un marcato impegno motorio.

Età (anni)	Altezza (cm)	Peso (Kg)	FE (Kcal/die)			
			Decisamente sedentario ¹	Più sedentario che sportivo ²	Sportivo ³	Agonista ⁴
18-29	150	50.6	2110	2330	2540	3050
	160	57.6	2260	2490	2730	3270
	170	65.0	2420	2670	2920	3510
	180	72.9	2590	2860	3130	3760
	190	81.2	2780	3060	3350	4020
30-50	150	50.6	2110	2330	2540	3050
	160	57.6	2220	2450	2680	3220
	170	65.0	2350	2590	2830	3400
	180	72.9	2480	2730	2990	3590
	190	81.2	2620	2890	3160	3790

1 Decisamente sedentario: nessun movimento, ascensore e divano sono gli alleati migliori, non esce, si fa portare la spesa a domicilio e qualcuno si prende cura della sua casa

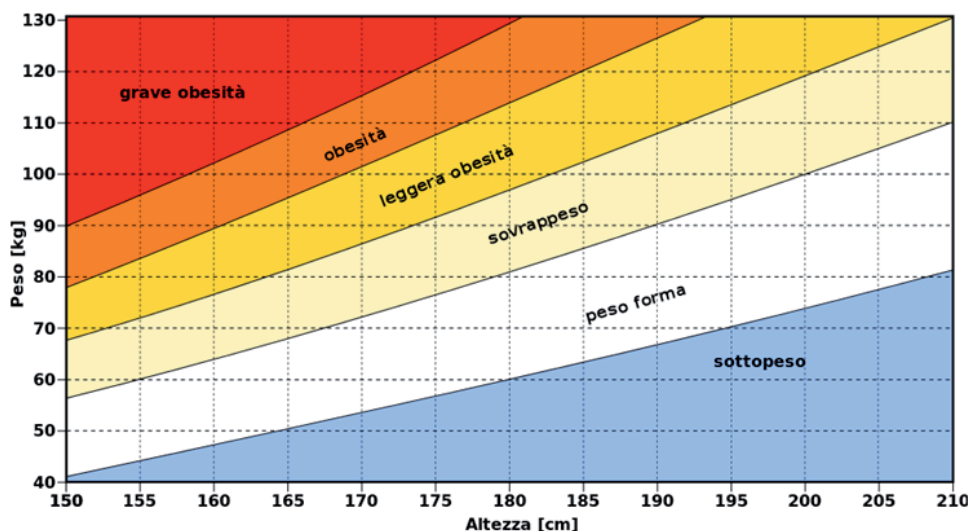
2 Più sedentario che sportivo: esce e incontra gli amici, ma usa l'auto per spostarsi e limita il movimento allo stretto necessario, pur occupandosi personalmente della cura domestica, si iscrive alla palestra ma poi non la frequenta

3 Sportivo: evita ascensori, all'automobile preferisce la bicicletta, si gestisce casa, spesa e si occupa dei suoi cari, va in palestra 2 volte/settimana, il week end lo passa il più possibile all'aria aperta

4 Agonista: si dedica in modo agonistico (3-4 volte/settimana) ad almeno uno sport

Il tuo peso è giusto?

Inserisci peso e altezza per determinare il tuo INDICE DI MASSA CORPOREA e verifica in quale categoria sei.



I 5 consigli utili



- Aumentare l'assunzione settimanale di legumi (ricchi di proteine, vitamine e fibre) e ridurre a una volta al giorno pane, pasta o cereali
- Mangiare più spesso il pesce (che ha grassi polinsaturi, non esagerare con i crostacei che sono ricchi di colesterolo) al posto delle carni rosse (ricche di grassi saturi)
- Non eccedere nell'uso del sale da cucina (e del dado) preferendo le spezie (peperoncino, prezzemolo, basilico, timo, alloro, rosmarino) e aglio e cipolla come esaltatori dei gusti
- Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci nel corso della giornata, preferendo i prodotti da forno della tradizione italiana (biscotti e torte non farcite)
- Bere acqua in abbondanza

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

p = porzione

La piramide alimentare si articola in 6 piani, in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base ci sono gli alimenti che si possono consumare più liberamente mentre al vertice stanno quelli che sarebbe meglio limitare, soprattutto per prevenire il sovrappeso, l'obesità, le malattie metaboliche (diabete, ipercolesterolemia) che mettono a rischio il cuore e possono favorire l'insorgenza di alcuni tipi di tumori.

Il farmacista può consigliare, in situazioni in cui l'assunzione con la dieta di alcuni nutrienti non è soddisfacente o nel caso in cui si verifica un aumentato fabbisogno legato a situazioni fisiologiche particolari quali stress fisico e mentale e periodi post convalescenza, l'impiego di integratori alimentari multivitaminici/multiminerali con dosaggi specifici per le esigenze maschili, in particolare per la vitalità, le difese naturali, la salute degli occhi e la prestazione mentale.

Lo sapevi?

Una colazione con latte e miele, fiocchi d'avena, frutta fresca e un caffè d'orzo, è l'ideale per arrivare all'ora di pranzo più svegli e meno affamati.

Bere il tè aiuta ad abbassare il livello di cortisolo e a combattere lo stress

Mangiare a colori: la frutta e la verdura hanno 5 colori diversi (bianco, rosso, verde, blu scuro-viola, giallo-arancio) che non a caso corrispondono a diversi contenuti di principi nutrizionali fondamentali per la salute. NB: le patate non sono verdure e le castagne non sono frutta!

Le carni di tacchino, da consumarsi preferibilmente a pranzo insieme alle verdure, hanno proprietà benefiche per l'umore e sono magre, ben digeribili e con un buon contenuto di proteine

I pomodori sono ricchi di antiossidanti (licopene) che prevengono l'invecchiamento e, in particolare, aiutano a mantenere la salute della prostata

Affettati e formaggi magri solo un paio di volte la settimana come secondo piatto (ricotta fresca magra, prosciutto senza grasso)

Le uova non fanno "male al fegato" e se ne possono consumare 2 a settimana

Mandorle, pistacchi o noci sono ricchi di magnesio, minerale che aiuta a combattere stress e ha effetti positivi sull'umore. Sono inoltre ricchi di vitamina E e B, che rinforzano il sistema immunitario

I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.

Cordialmente

Il suo farmacista