

Consigli speciali per persone speciali



Consigli speciali per persone speciali

Come comportarsi:

GRAVIDANZA

- In gravidanza evita che il tuo peso corporeo aumenti eccessivamente nei primi mesi e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua: consuma quindi abitualmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varietà di ortaggi e frutta.
- In particolare, durante tutta l'età fertile, abbi cura che la tua assunzione di folati, di cui sono ricchi ortaggi verdi e fegato, copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.
- In gravidanza evita il consumo di cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.

ALLATTAMENTO

- Durante l'allattamento le necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: una alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte adatto alle esigenze del neonato.
- Nel periodo dell'allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al latte o scatenare nel lattante reazioni cutanee.
- Evita le bevande alcoliche e usa i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.) con moderazione.

BAMBINI E RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE

- Consuma la colazione al mattino, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli frequentemente ortaggi e frutta (cinque porzioni al giorno).
- Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.
- Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.)

ADOLESCENTI

- Evita di adottare - al di fuori di ogni controllo - schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perchè "di moda".
- Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire gli aumentati bisogni in ferro e calcio dell'adolescenza: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di proteine e di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile la copertura dei fabbisogni di ferro, di calcio e di vitamina B12; la scelta di escludere oltre alle carni, anche latte e uova, non trova giustificazioni scientifiche.

DONNE IN MENOPAUSA

- Sfrutta l'eventuale aumentata disponibilità di tempo libero per praticare una maggiore attività fisica (camminare, vivere all'aperto) e per curare la tua alimentazione: impara a non squilibrare mai la dieta e tieni sempre a mente che, dato che ogni cibo ha un suo preciso ruolo nell'alimentazione quotidiana, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri.
- Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; se del caso, preferisci il latte e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale (latticini e ricotta).

- Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi. Usa preferibilmente l'olio d'oliva extravergine per condire.
- Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso dell'alcool rappresentano importanti fattori di rischio, che si eliminano con uno stile di vita attivo e con abitudini alimentari corrette.

ANZIANI

- Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata, appetibile e cerca di consumare i pasti in compagnia.
- Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
- Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
- Evita pasti pesanti e frazioni l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.
- Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.
- Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività fisica ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.
- Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi ma bevi il latte.
- Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.
- Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale nelle pietanze.