



Villanterio - 17 Marzo 2023

Alimentazione consapevole
Cambiamo il punto di vista



Edoardo Mazzocchi

biologo | nutrizionista

Cosa vediamo oggi ?

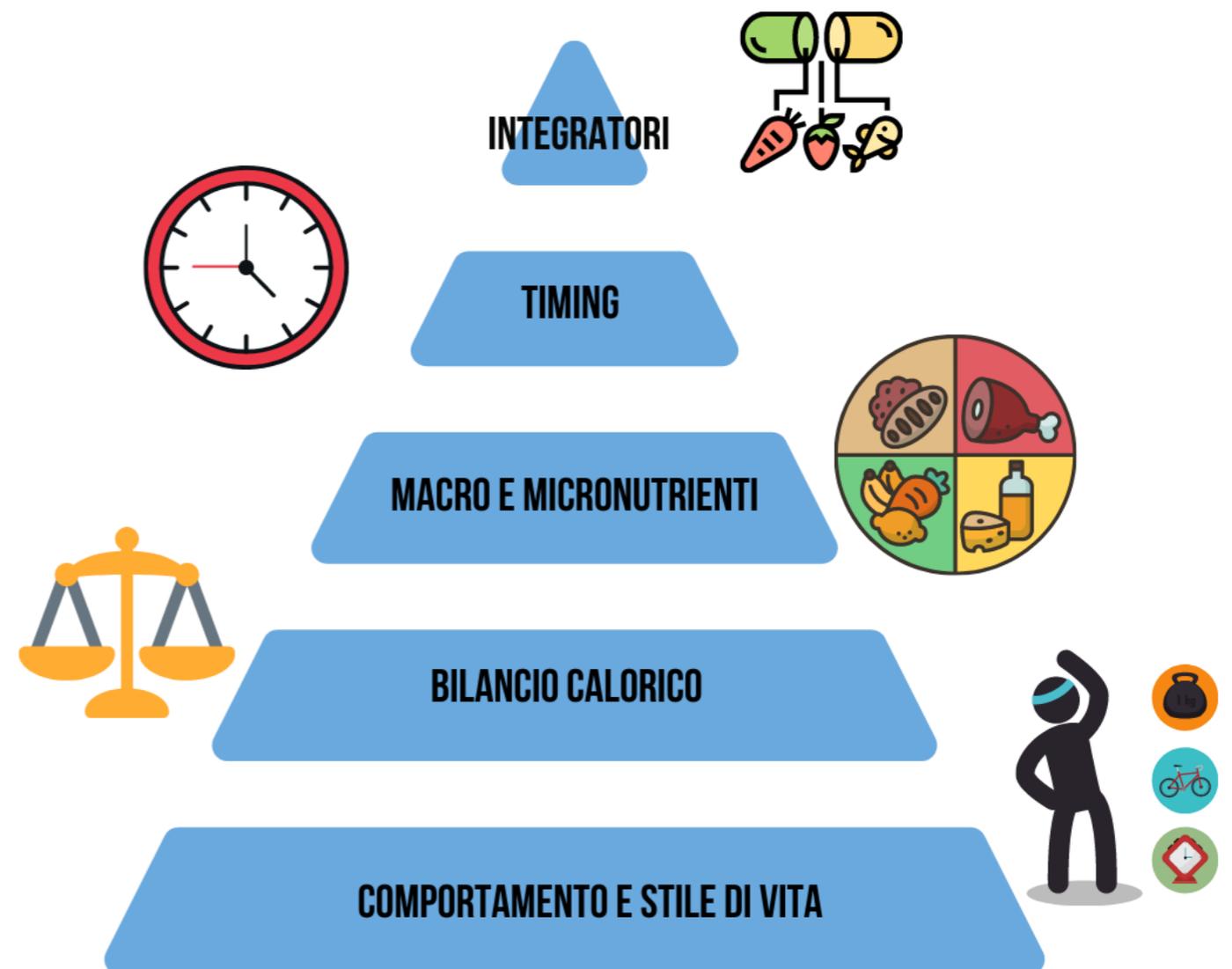
- ❖ Quanto mangiamo
- ❖ Cosa consumiamo
- ❖ Cosa dobbiamo mangiare

1. Quanto mangiamo

Prima di capire che tipologia di dieta fare o quanti carboidrati proteine e grassi mangiare, la prima cosa da valutare con ogni persona è il **bilancio calorico!**

La maggior parte delle persone non sa quanto mangia

LA PIRAMIDE DELLE PRIORITÀ



1. Quanto mangiamo

BILANCIO ENERGETICO

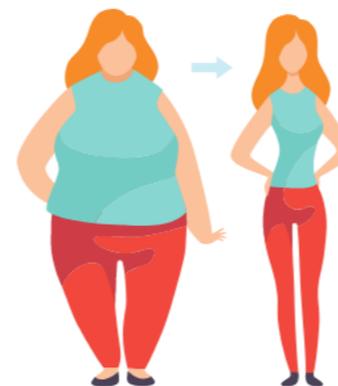
CALORIE INTRODOTTE CON LA
DIETA TDEI



CALORIE CONSUMATE
TDEE



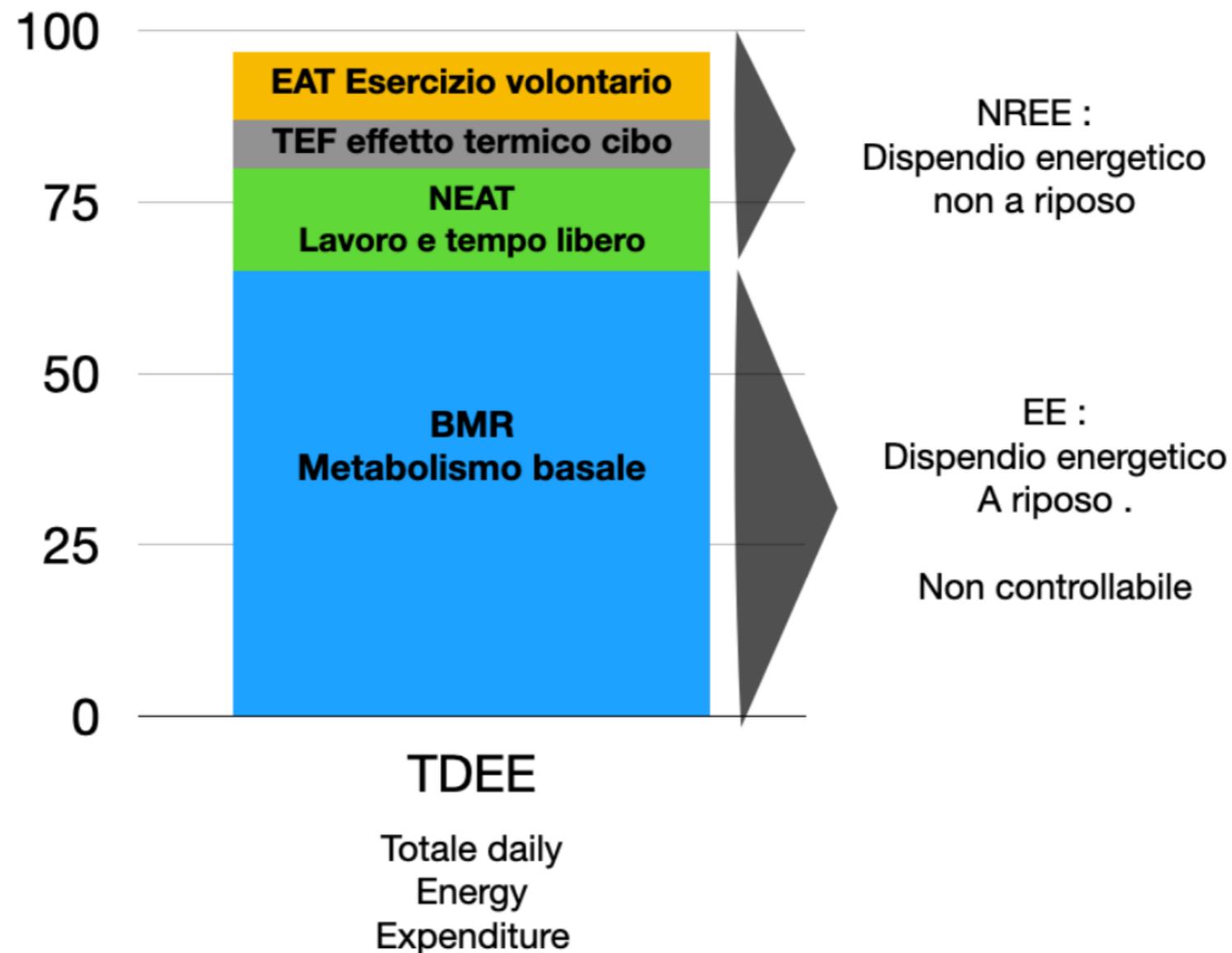
SE MANGIAMO DI PIÙ
INGRASSIAMO



SE CONSUMIAMO PIÙ
DIMAGRIAMO

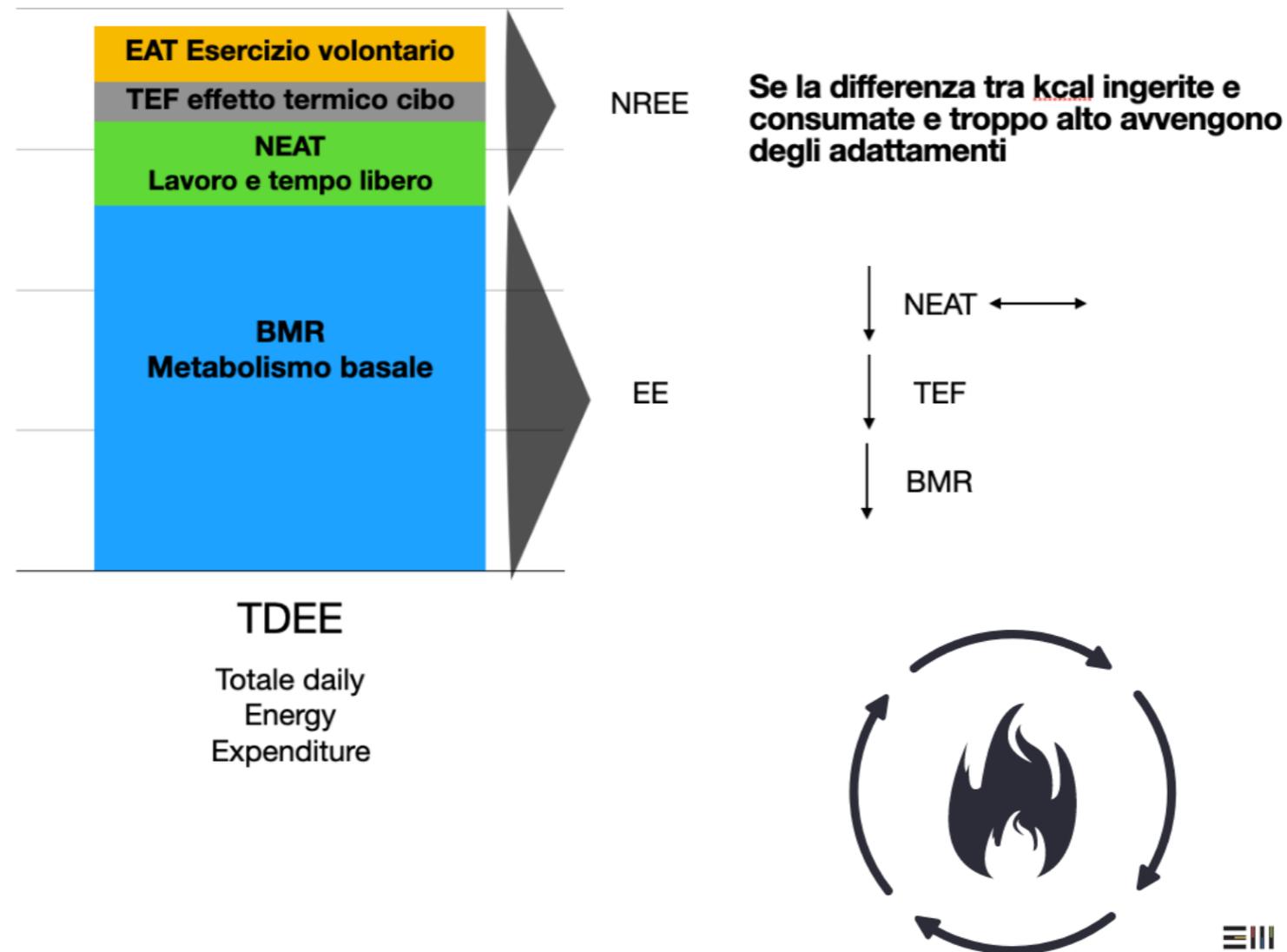
1. Quanto mangiamo

TDEE: SPESA ENERGETICA TOTALE GIORNALIERA



1. Quanto mangiamo

TDEE: CONSUMO TOTALE GIORNALIERO



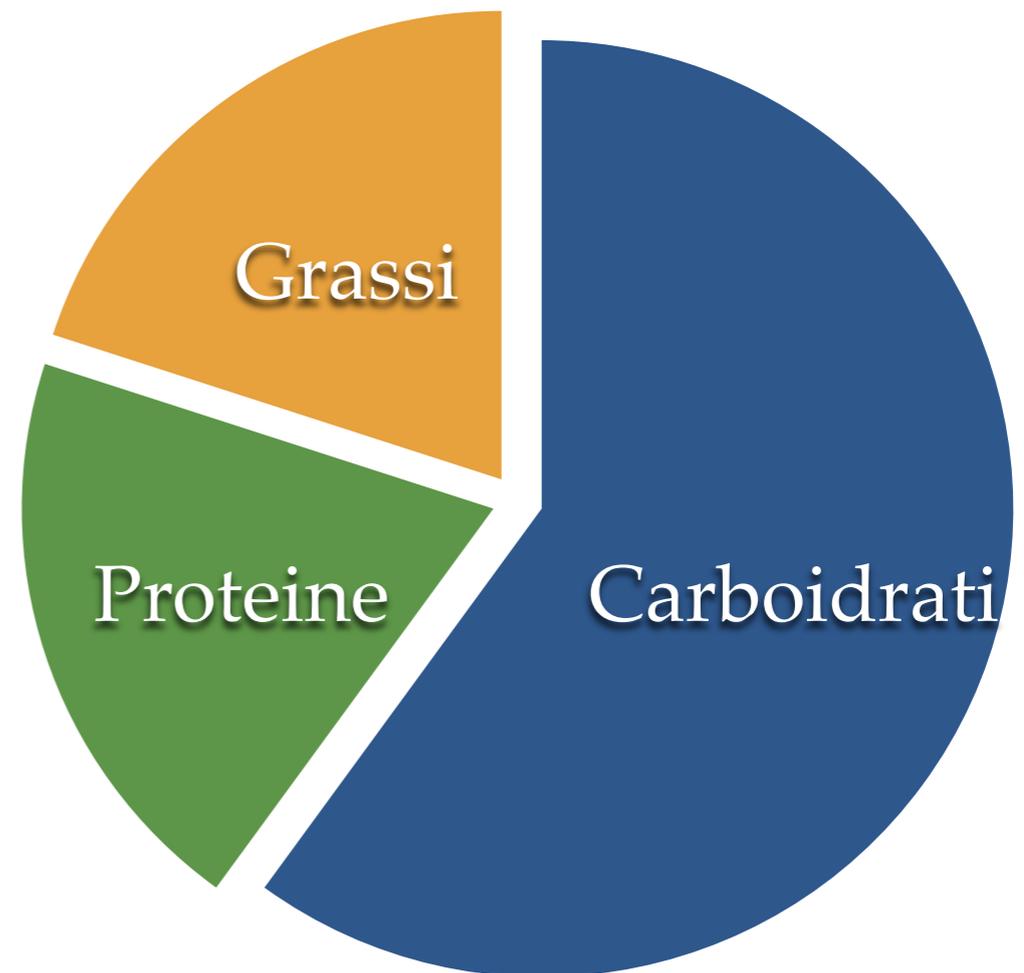
1. Quanto mangiamo

MACRONUTRIENTI

Una volta individuato
il TDEE

dobbiamo capire come
suddividere le kcal

Nei 3 macronutrienti :
Carboidrati, proteine e
grassi

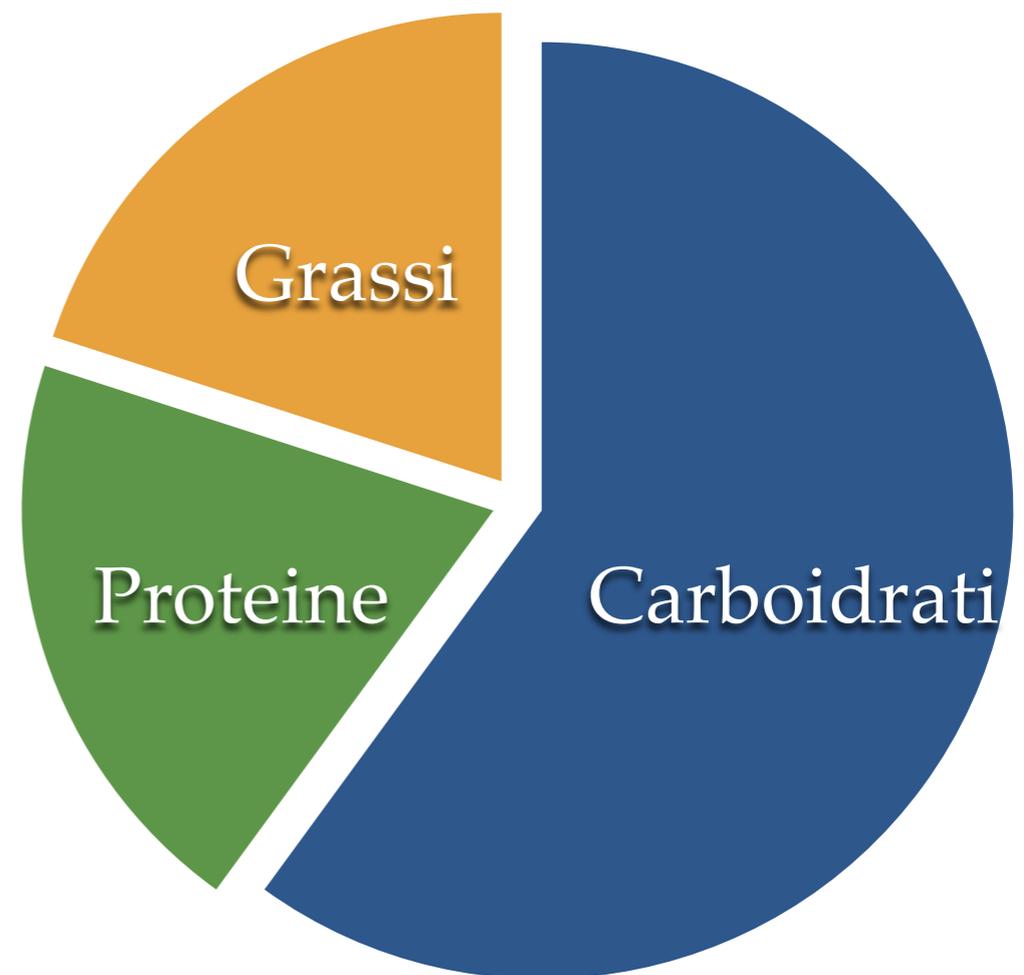


1. Quanto mangiamo

Proteine : **funzione plastica**

Grassi : **funzione energetica, regolatoria, strutturale**

Carboidrati : **funzione energetica**



1. Quanto mangiamo

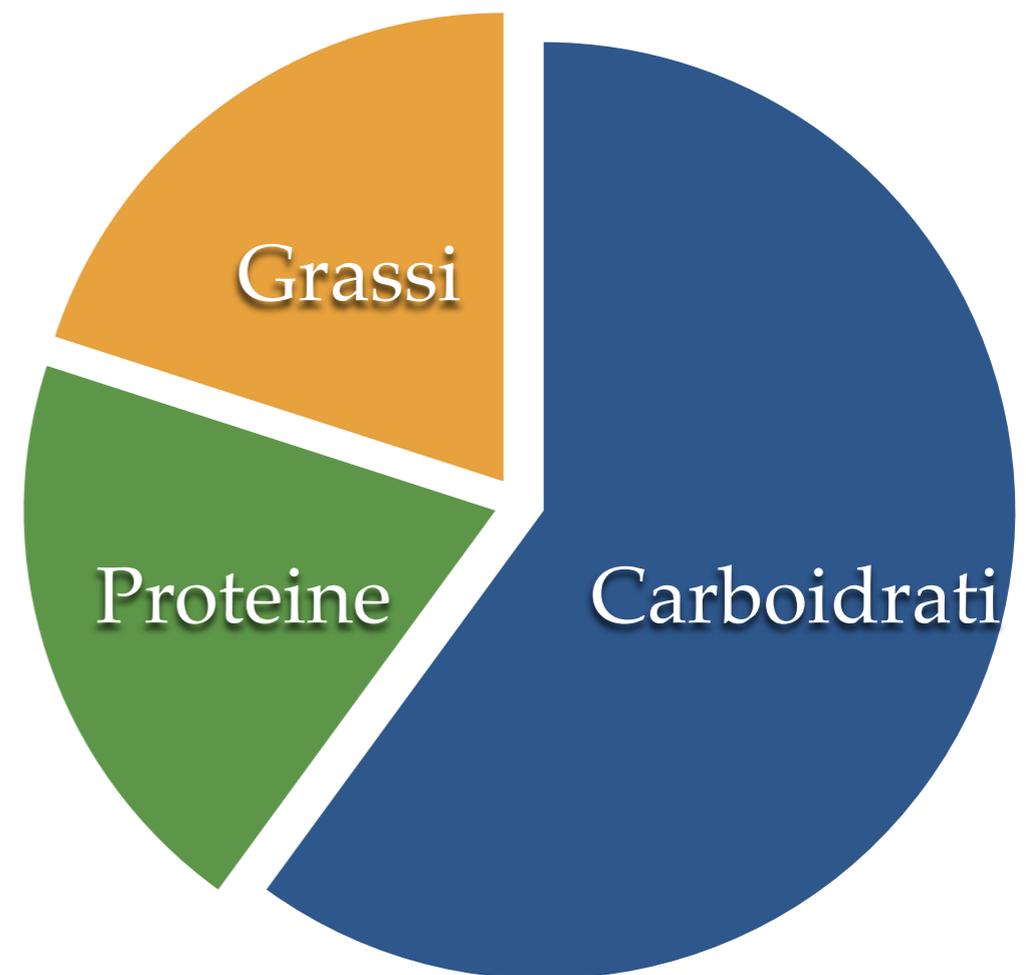
Proteine : 0,8-2,5g / kg / d

Grassi : 0,6-1,5g / kg / d

Carboidrati : per differenza.

Minimo 130-150g / die

(TDEE - (kcalP + kcalG)



1. Quanto mangiamo

Proteine : 0,8-2,5g/kg/d

Grassi : 0,6-1,5g/kg/d

Carboidrati : per differenza. Minimo 130-150g / die

TDEE - (kcalP + kcalG)/ 4 kcal

Esempio: Uomo , peso 70kg . TDEE circa 2000kcal

Proteine : $70\text{kg} \times 1,2 \text{ g} = 84\text{g}$ proteine $\times 4\text{kcal} = 336\text{kcal}$

Grassi : $70\text{kg} \times 1 = 70\text{g}$ grassi $\times 9 = 630 \text{ kcal}$

Carboidrati = $2000 \text{ kcal} - (336 + 630) = 1034 \text{ kcal} / 4 = 258,5$
g di carboidrati al giorno

1. Quanto mangiamo

300g di carboidrati al giorno a cosa equivalgono ?

Colazione

2-3 biscotti + 2-3 fette biscottate
con marmellata + 1 frutto = 80gr

Spuntino

Frutto + cracker = 60 gr

Pranzo

100gr di pasta o riso o pane o
combinazione= 70gr

Spuntino

Frutta = 30gr

Cena

Patate o 1-2 fette di pane = 60gr

1. Quanto mangiamo

80g di proteine al giorno a cosa equivalgono ?

Colazione

Yogurt greco = 20gr

Spuntino

Frutto + cracker = 5-6 gr

Pranzo

150g di pollo = 30gr

Spuntino

Frutta = 4-5gr

Cena

120g Merluzzo = 22gr

Totale = 82g

I cibi più grassi

ALIMENTO	Grasso g	Alimento	Grasso g	Alimento	Grasso g
Oli (di tutti i tipi)	100	Farina di cocco	64	Mascarpone	47
Lardo	100	Nocciole	60-62	Pistacchi	45
Strutto	99	Ciccioli	61	Pancetta	45
<u>Burro</u>	81	<u>Uovo</u> (tuorlo)	55	<u>Anacardi</u>	43
Margarina	80	Salsiccia	50-57	Pasta sfoglia	38
Maionese	78	Cioccolato amaro	52	Patatine chips	36
Noci (diversi tipi)	71-75	Mandorle	52	Noce moscata	36
Guanciale di maiale	69	Burro di arachidi	50	Mortadella	35
Pinoli	68	Sesamo	49	Panna	35

Fonti di proteine animali

PROTEINE ANIMALI	SU 100G
Insaccati magri	>30g
Tonno al naturale	24g
<u>Petto di pollo</u>	22g
Manzo magro	21g
Tagli di carne magra	18-20g
Pesce	18g
Gamberi	18g
Albume d'uovo	10g
Yogurt greco magro	8-10g

Alimento	Prot / 100g
Insaccati Magri	36g
Tonno al naturale	26g
Petto di pollo	20g
Manzo magro	19g
Tagli di carne magra	36g
Pesce	8g
Gamberi	5,4g
Albume d'uovo	1,8g
Yogurt greco magro	14

Fonti di proteine vegetali

PROTEINE VEGETALI	SU 100G
Lupini	36g
Lenticchie	26g
Seitan	24g
Fagioli	20g
Ceci	19g
<u>Avena</u>	16g
<u>Anacardi</u>	15g
Farro	15g
<u>Soia</u>	13g (36,9g secca)

Alimento	Prot / 100g
Lupini	36g
Lenticchie	26g
Fagioli	20g
Ceci	19g
Semi di soia	36g
Fave	8g
Piselli	5,4g
Fagiolini	1,8g
Quinoa	14
Amaranto	13,5
Avena	16,5
Farro	15,1

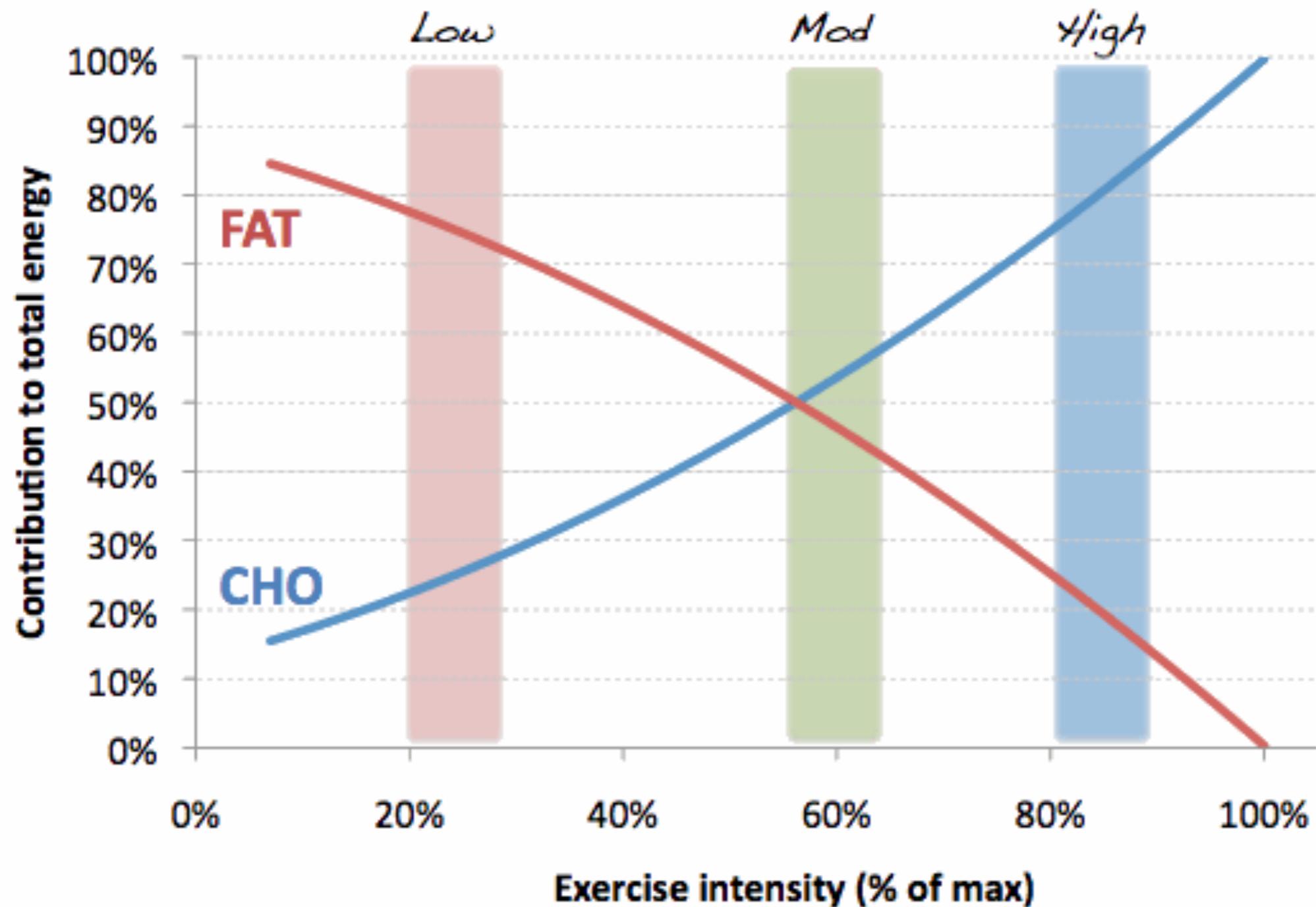
Alimento	Prot / 100g
Canapa	32g
Girasole	21g
Zucca	19g
Chia	15g
Spirulina essiccata	57g
Arachidi	26g
Mandorle	16g
Anacardi / nocciole	15g
Pinoli	14g
Seitan	25g
Tempeh	19g
Hamburger di soia / tofu	16-17g

1. Quanto mangiamo

Macronutrienti	g/kg
Proteine	0,8-2 g/kg
Grassi	0,6-1,4 g/kg
Carboidrati	2-12 g/kg

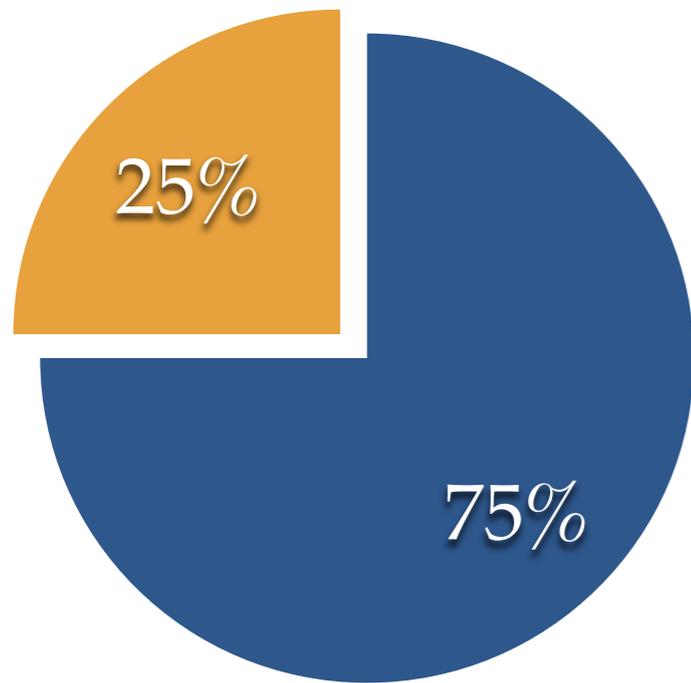
Cosa consuma il corpo per creare energia ?

2. Cosa consumiamo



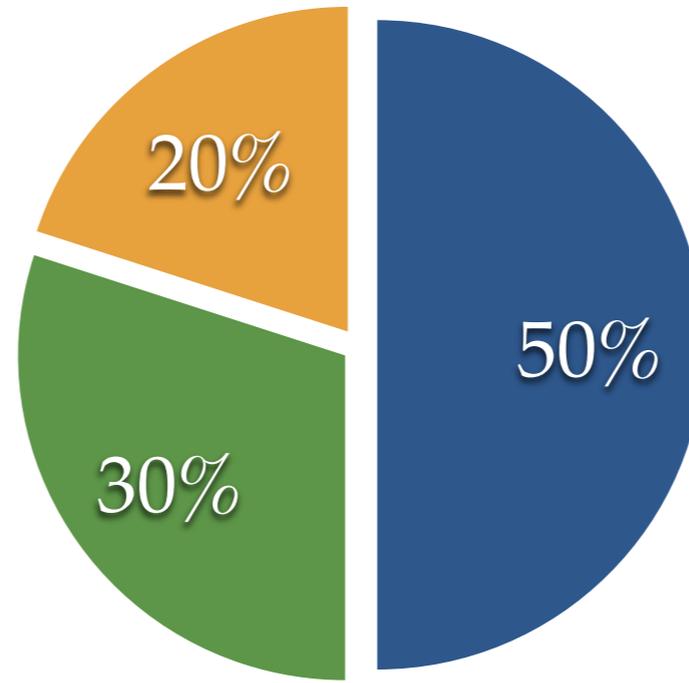
2. Cosa consumiamo

Energia utilizzata a diverse intensità



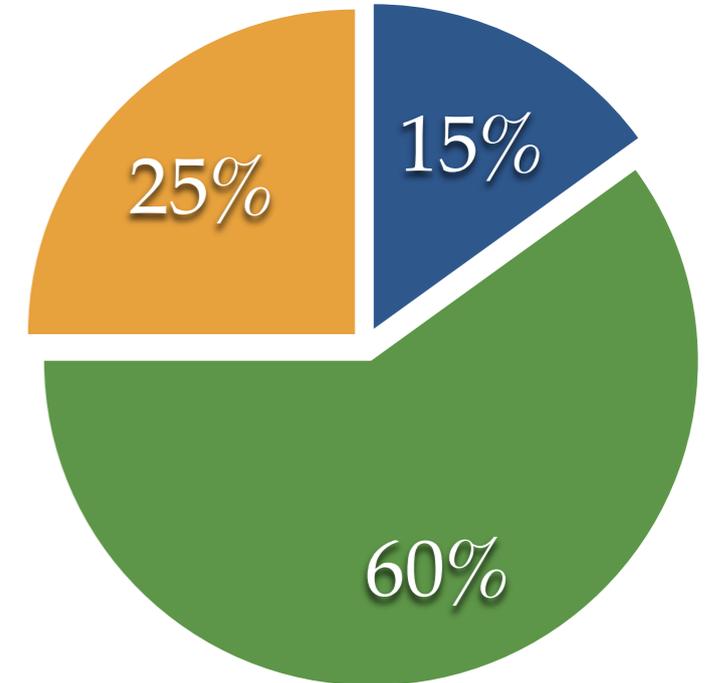
25 % del Vo2 max

Grassi : 75%
Glucosio ematico : 25%
Glicogeno : 0%



65 % del Vo2 max

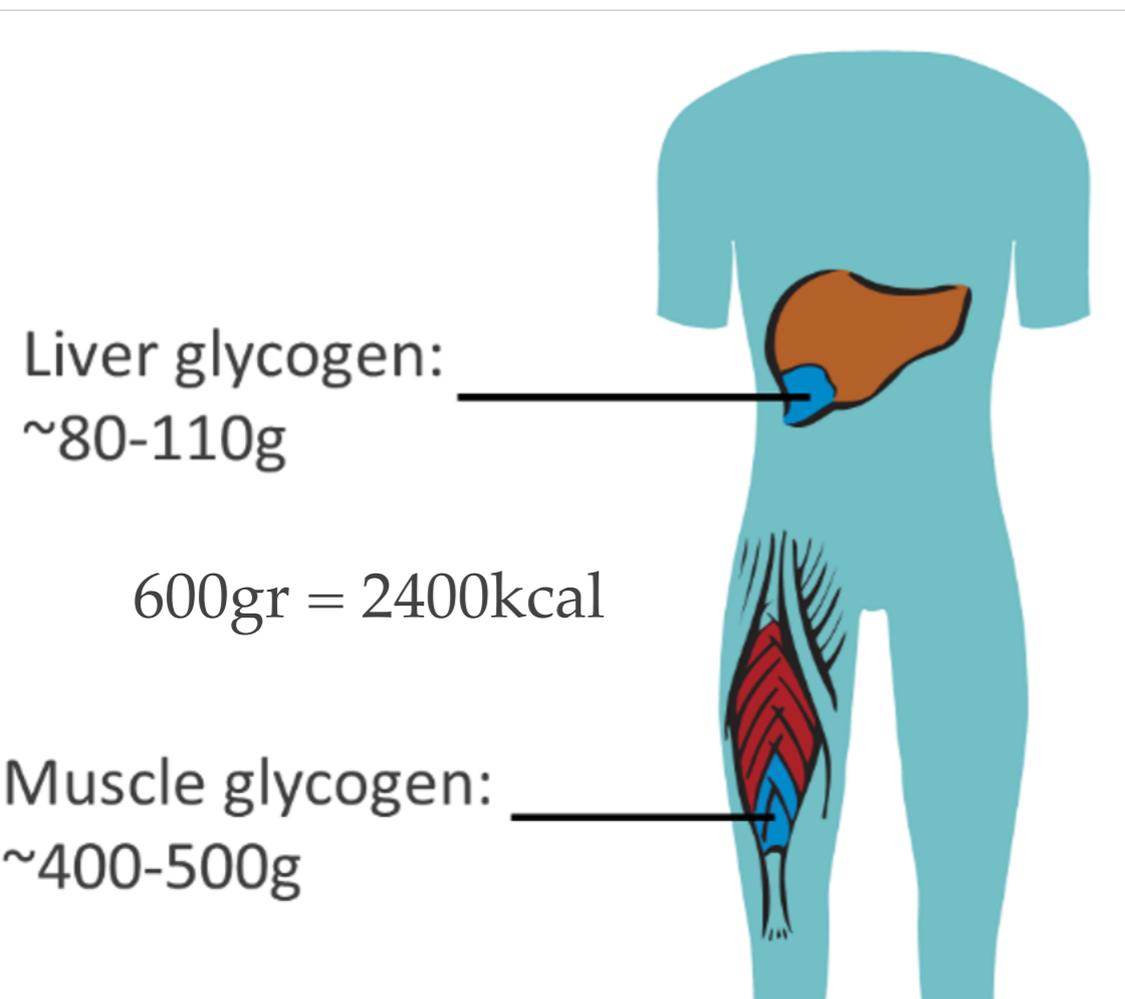
Grassi : 50%
Glucosio ematico : 20%
Glicogeno : 30%



85 % del Vo2 max

Grassi : 15%
Glucosio ematico : 25%
Glicogeno : 60%

2. Cosa consumiamo



FAT
10% BW



> 30000kcal

2. Cosa consumiamo

Alcuni organi sono insulino-dipendenti

Al cervello va il 19% dell'energia totale disponibile.

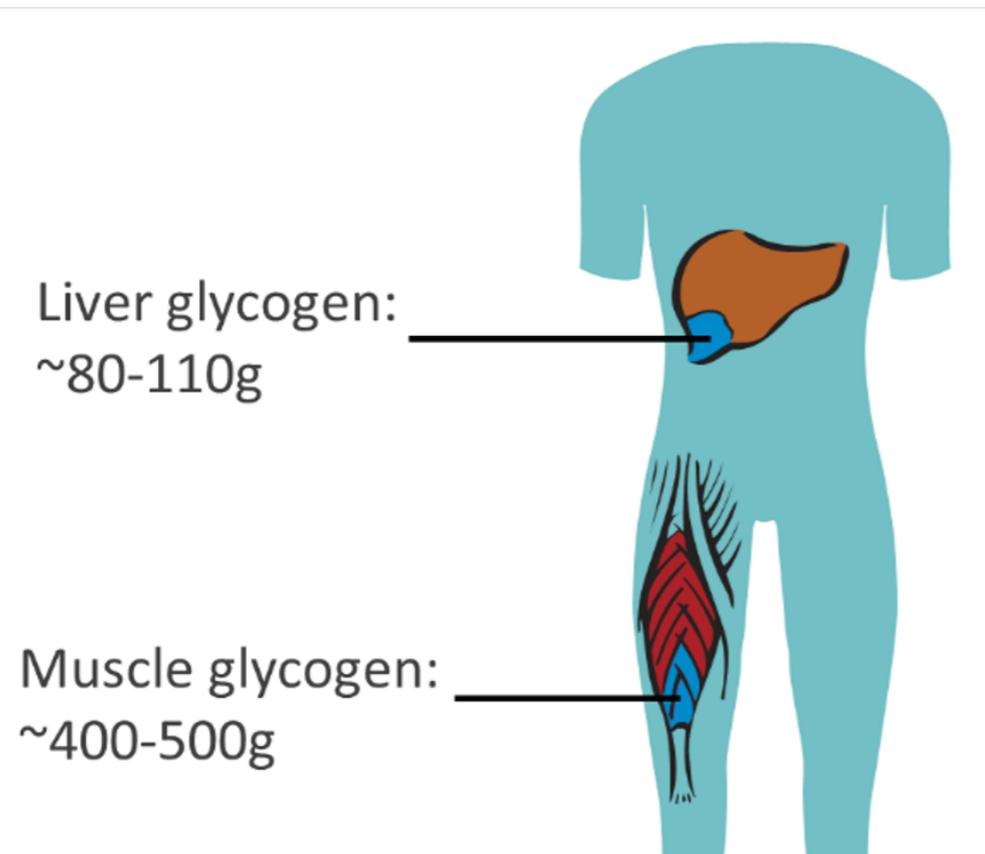
I muscoli volontari consumano il 18% dell'energia.

Al cuore serve il 7% dell'energia.

Fegato e milza: a loro serve il 27% dell'energia.

Ai reni serve il 10% dell'energia.

A tutto il resto del corpo serve il 19% dell'energia totale disponibile.



3. Cosa dobbiamo mangiare

DIETA MEDITERRANEA

- 55-60% da Carboidrati (di cui 80% complessi e 20% semplici)
- 25-30% Grassi
- 10-15% Proteine



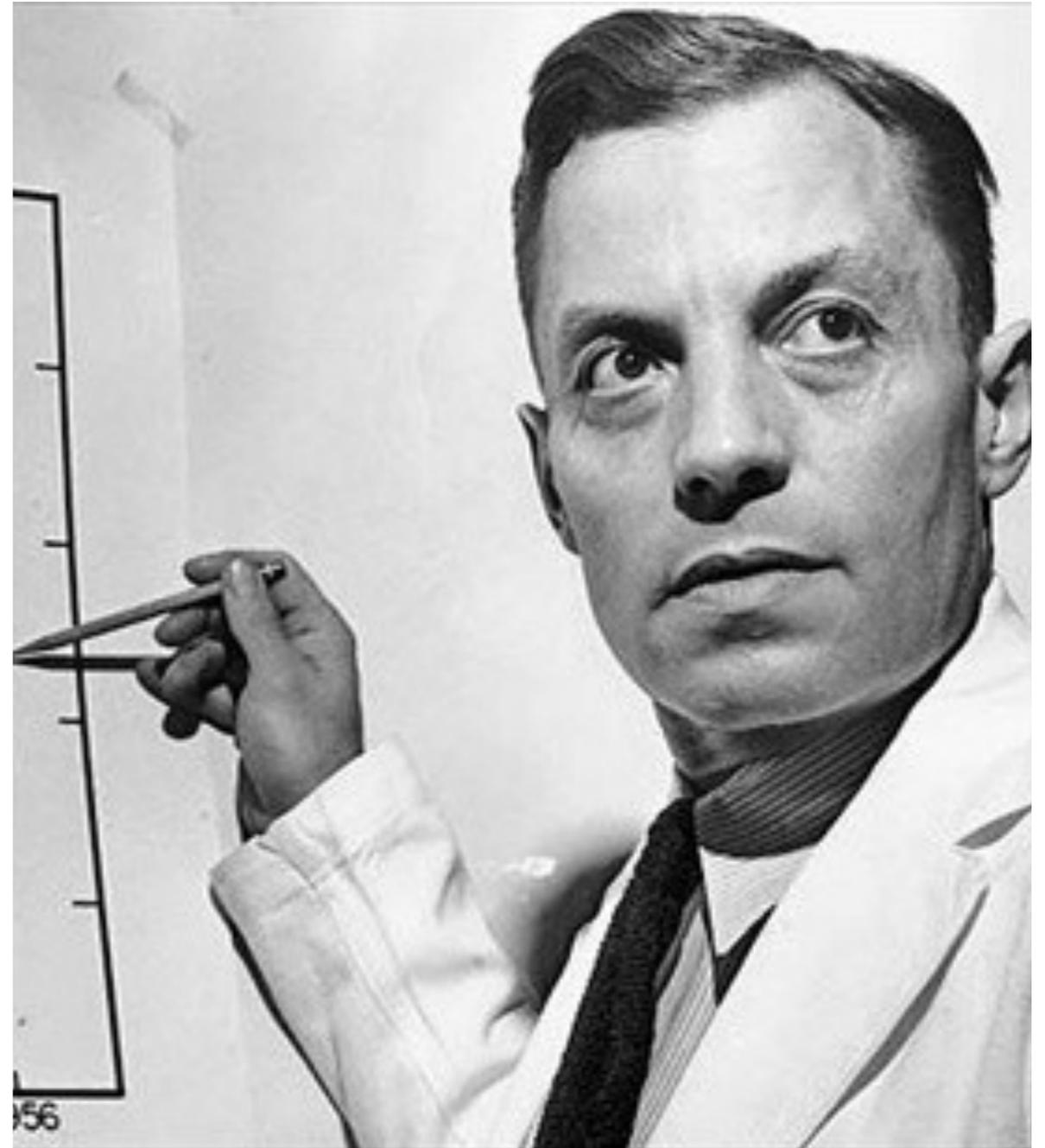
La dieta mediterranea

- ❖ Modello nutrizionale ispirato a Italia, Grecia, Spagna e Marocco.
- ❖ “Persa” nel agli '60-70 ora viene copiata da molti.
- ❖ 2010 patrimonio dell'UNESCO
- ❖ Rappresenta un'insieme di competenze e pratiche
- ❖ Dieta = Stile di vita



Ancel Keys

- ❖ Fu il primo a studiare la correlazione tra grassi saturi e malattie cardiovascolari
- ❖ Padre della dieta mediterranea e cittadino onorario della città di Pollica nel Salento.
- ❖ E' famoso per le "razione K" nella seconda guerra mondiale
- ❖ The Seven countries studies



The seven countries studies

- ❖ Studio comparativo dei regimi alimentari di 12.000 campioni di età compresa tra i 40/59anni in 7 paesi di 3 continenti.
- ❖ Finlandia- Giappone - Grecia- Italia- Olanda- Stati Uniti- Jugoslavia
- ❖ Risultati schiaccianti..



Risultati schiaccianti

- Cereali e derivati
- Frutta fresca e secca
- Verdura e legumi
- Olio di oliva

%mortalità di malattie
cardiovascolari bassa rispetto
alla Finlandia.



Perché è meglio delle altre diete?

..hanno valutato più di 18000 soggetti e ha riscontrato effetti favorevoli su numerosi patologie :

- ❖ Obesità
- ❖ Ipertensione
- ❖ Diabete
- ❖ Iperlipidemia
- ❖ Infiammazione cronica
- ❖ Aterosclerosi
- ❖ Depressione e ansia..



Stile di vita mediterraneo?



La piramide alimentare

- Capire quanto mangiare
- Divisione dei macronutrienti
- Fare attività fisica tutti i giorni
- Preferire frutta e verdura di stagione
- Bere molta acqua
- Alternare colori di ortaggi e frutta
- Utilizzare erbe e spezie per limitare l'uso di sale
- Limitare l'uso di alcolici



Semplici regole

BILANCIO ENERGETICO

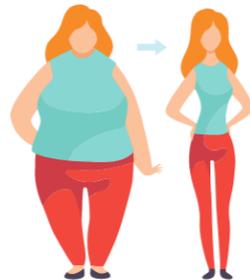
CALORIE INTRODOTTE CON LA
DIETA TDEI



CALORIE CONSUMATE
TDEE



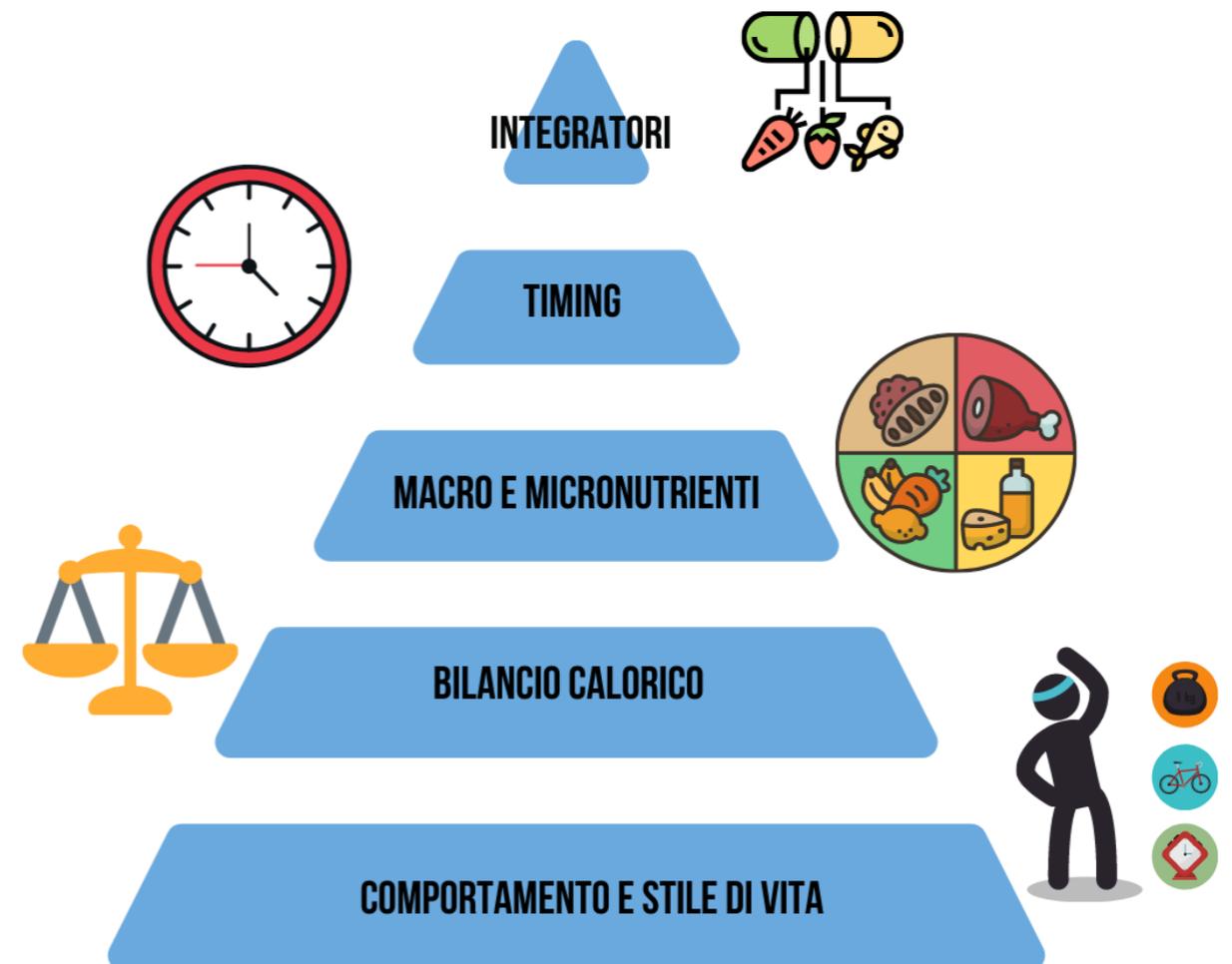
SE MANGIAMO DI PIÙ
INGRASSIAMO



SE CONSUMIAMO PIÙ
DIMAGRIAMO

Edoardo Mazzocchi

LA PIRAMIDE DELLE PRIORITÀ



Frequenze

Proteiche settimanali

- ❖ Legumi 4-5 volte alla settimana
- ❖ Carne bianca: 2 volte
- ❖ Carne rossa: 1 volta / mai
- ❖ Pesce: 2-3 volte a settimana
- ❖ Uova: 2/3 volte alla settimana
- ❖ Formaggi: 1 volta alla settimana

Frequenze giornaliere

- ❖ 2 litri di acqua ogni giorno
- ❖ **Regola del 5** : 3 porzioni di frutta e 2 di verdura tutti i giorni.
- ❖ 2-3 porzioni di carboidrati integrali ogni giorno variando molto la tipologia.
- ❖ Proteine 2-3 porzioni
- ❖ Olio d'oliva- frutta secca
- ❖ 1-2 porzioni di latte/ yogurt

Settimana tipo

Lunedì :

P: cereali-legumi

C: Pesce

Martedì :

P: Carne bianca

C: Legumi

Mercoledì :

P: Uova / latticini

C: Pesce / Legumi

Giovedì:

P: Cereali-legumi

C: Carne bianca

Venerdì:

P: Latticini

C: Pesce

Sabato:

P: Cereali-legumi

C: Carne rossa / affettati

Domenica:

P: Pizza

C: Pesce / legumi

Riassumendo

- ❖ Capire quanto consumiamo e quanto mangiamo
- ❖ Distribuire bene i macronutrienti
- ❖ Buona alternanza proteica
- ❖ Frutta e verdura 3-5 porzioni al giorno in tutto
- ❖ Acqua
- ❖ Movimento costante tutti i giorni
- ❖ Equilibrio e consapevolezza

Tel: 333 4724785

E-mail: mazzocchi.nutrizione@gmail.com

Ig: @mazzocchi.nutrizione

Facebook: @mazzocchi.nutrizione

Grazie a tutti..



Edoardo Mazzocchi

biologo | nutrizionista
