



# Consigli alimentari per la donna (età 18-50)

La corretta alimentazione è una abitudine che dovrebbe essere adottata sin da bambini. Le donne dai 18 ai 50 anni (in età fertile) hanno un assetto ormonale (produzione di estrogeni) che provoca la tendenza ad accumulare tessuto adiposo sui fianchi, le gambe e i glutei (assetto "ginoide" o "a pera"), che può essere limitato adottando una alimentazione equilibrata, senza abusare di alcoolici e con l'attività fisica moderata giornaliera. Infatti il fabbisogno energetico (FE) della donna dipende, oltre che da peso e altezza, 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) rispetto alle diverse età tenendo conto di una attività fisica che va dalla donna decisamente sedentaria a quella sportiva agonista.

Età (anni)	Altezza (cm)	Peso (Kg)	FE (Kcal/die)			
			Decisamente sedentaria <sup>1</sup>	Più sedentaria che sportiva <sup>2</sup>	Sportiva <sup>3</sup>	Agonista <sup>4</sup>
18-29	150	50.6	1790	1980	2160	2600
	160	57.6	1940	2140	2340	2810
	170	65.0	2100	2320	2540	3040
	180	72.9	2270	2510	2740	3290
	190	81.2	2450	2700	2960	3550
30-50	150	50.6	1820	2010	2200	2640
	160	57.6	1900	2100	2300	2760
	170	65.0	1990	2200	2400	2880
	180	72.9	2080	2300	2520	3020
	190	81.2	2180	2410	2630	3160

**1 Decisamente sedentaria:** 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 sedentaria che sportiva:** 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 Sportiva:** 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?

È importante tenere sotto controllo il peso corporeo che deve essere adeguato all'età e allo stile di vita. A tale scopo si misura l'indice di massa corporea, definito dalla seguente formula:

$$\text{INDICE DI MASSA CORPOREA} = \frac{\text{PESO IN KG}}{\text{ALTEZZA}^2 \text{ IN M}}$$



< 18,5 sottopeso

18,5 – 24,9 normopeso

25 – 29,9 sovrappeso

> 30 obesità

L'indice di massa corporea non descrive come è distribuito il grasso corporeo. Bisogna tenere conto delle differenze legate al sesso, all'età e al tipo di attività fisica e lavorativa praticata.

La dieta ideale deve essere bilanciata nel contenuto dei vari nutrienti e non significa affatto rinunciare al piacere di mangiare.

## I 5 consigli utili



- Latte e derivati nelle versioni scremate (light) per apportare il calcio necessario
- Pesce (azzurro, merluzzo, nasello, orata, trota, sogliola) e carni bianche (pollo, tacchino, coniglio)
- Frutta fresca, ortaggi e verdure freschi di stagione in abbondanza per l'acido folico e le altre vitamine
- Cereali legumi e farine integrali per il ferro e le fibre
- Condimenti di natura vegetale da utilizzare a crudo (olio di oliva extravergine e limone)

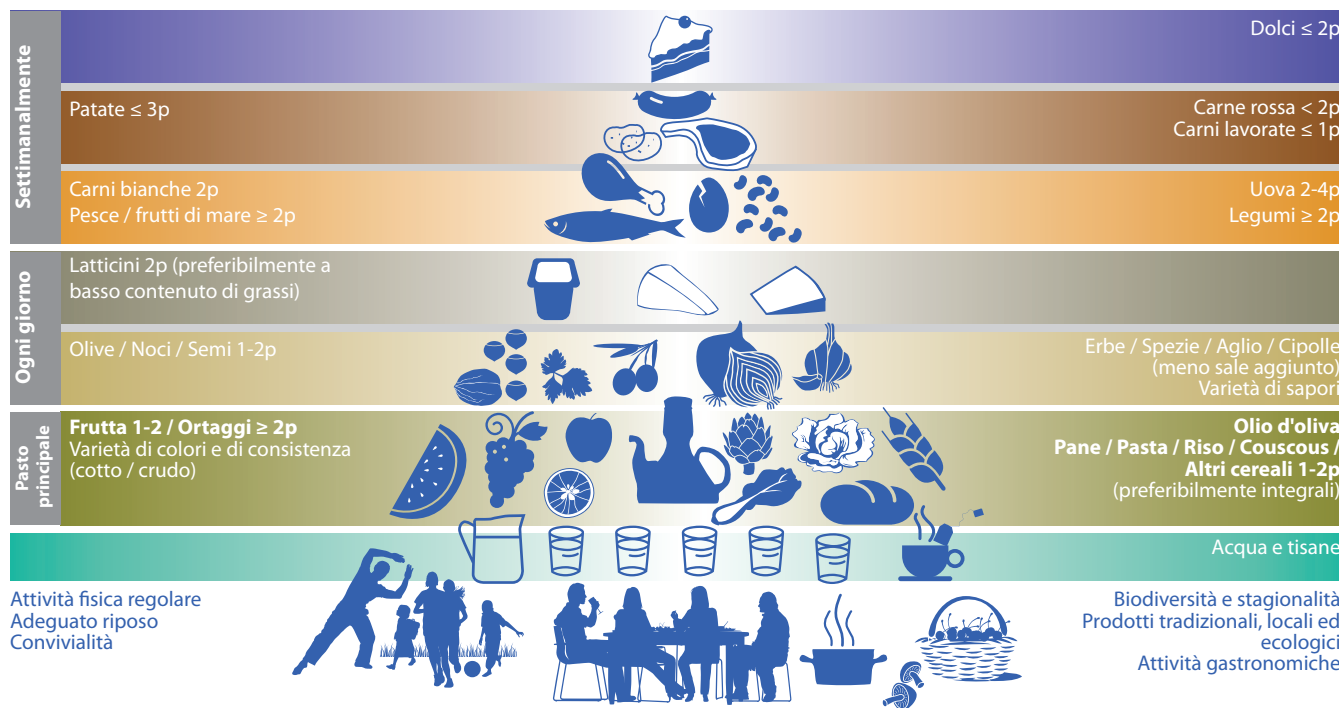
## Tre punti fermi

Variare ogni giorno le scelte alimentari con fantasia e prediligere le ricette semplici con ingredienti genuini

Mangiare più frutta e più verdura, cereali e legumi, protegge dalla comparsa di alcuni tipi di tumori e di malattie cardiovascolari

Mangiare a colori. I 5 diversi colori (bianco, rosso, verde, blu scuro-viola, giallo-arancio) corrispondono a diversi contenuti di principi nutrizionali salutari

### 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.

Per mantenere una buona vitalità e alte difese immunitarie, spesso l'apporto di vitamine e minerali con la dieta non è sufficiente. Abitudine al fumo o problemi di concentrazione, affaticamento psico-fisico, stress, abbondanti perdite ematiche durante il ciclo mestruale o irritabilità nel periodo premestruale possono beneficiare dell'integrazione con multivitaminici/multi minerali.

*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