

APPENDICE B – SUGGERIMENTI DIETETICI

(¹)Nel corso degli ultimi trent'anni, l'alimentazione degli italiani è profondamente cambiata: lo sviluppo dell'economia ed i grandi mutamenti sociali hanno fatto emergere la tendenza a consumare con maggior frequenza e in più larga misura quei generi alimentari un tempo riservati ad una élite o a rare occasioni.

La possibilità di nutrirsi con una maggiore varietà e ricchezza di cibi ha portato indubbi benefici, con la scomparsa pressoché totale degli stati carenziali, per contro, la prevalente tendenza a mangiare più del necessario, spesso accompagnata da notevoli squilibri fra i vari componenti della dieta, ha portato maggiore incidenza di obesità, di ipertensione, di aterosclerosi, di diabete, ecc.

Tutto ciò si è verificato, paradossalmente, come conseguenza dell'abbandono di quella dieta italiana tipicamente mediterranea che invece altri paesi ricchi hanno preso a modello di sana alimentazione. Tornare alle più tradizionali abitudini alimentari italiane, significa

star meglio mangiando meglio

Attenti al vostro peso

(¹⁴)Mantenersi nei limiti del peso normale contribuisce a vivere meglio e più a lungo.

L'eccesso di peso nei suoi vari gradi, sovrappeso, obesità di medio grado e obesità di alto grado, è per lo più il risultato di abitudini alimentari squilibrate dal punto di vista energetico: troppe calorie introdotte con il cibo rispetto a quelle necessarie.

Oggi in Italia poco meno della metà degli adulti oltre i 30 anni è in sovrappeso, e di questi un quinto è decisamente obeso. La tendenza in questa direzione si profila, in misura più o meno accentuata, già tra i bambini e gli adolescenti.

È perciò importante mantenere, o far rientrare, il peso nei limiti normali. Ciò consente di prevenire la comparsa di malattie oggi a più larga diffusione, come diabete, ipertensione, cardiopatia coronarica, che costituiscono, in particolar modo per l'adulto tra i 30 e i 60 anni, i rischi maggiormente associati all'obesità.

L'eccesso di peso va dunque combattuto, non soltanto sotto l'aspetto estetico e per una maggior efficienza fisica, ma soprattutto per la salute.

L'unica via per prevenire o ridurre il sovrappeso e l'obesità consiste nell'equilibrare la propria alimentazione, avendo cura di soddisfare l'appetito con alimenti di più basso valore energetico e con alimenti ricchi di fibre vegetali. Questo equilibrio alimentare viene ritenuto utile anche per una azione preventiva contro lo sviluppo di tumori. Nelle abitudini di vita, in ogni caso, deve trovare spazio anche un idoneo esercizio fisico che, oltre a far "spendere" più calorie, contribuisce al buon mantenimento delle funzioni cardiocircolatorie e respiratorie e del tono muscolare.

Come comportarsi:

- mantenere il proprio peso nei limiti normali;
- riportarlo nei limiti normali se è al di sopra;
- scegliere, di conseguenza, cibi meno ricchi in calorie e comprendere sempre nella propria alimentazione alimenti vegetali ricchi in fibra, come frutta fresca e ortaggi;
- mantenere un buon livello di esercizio fisico.

¹ Istituto Nazionale della Nutrizione: "Linee Guida per una sana alimentazione". 1988.

	Kg	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
m													OBESITA' III > 39,9											
1,50	17,8	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0	42,2	44,4	46,7	48,9	51,1	53,3	55,6	57,8	60,0	62,2	64,4	66,7	
1,51	17,5	19,7	21,9	24,1	26,3	28,5	30,7	32,9	35,1	37,3	39,5	41,7	43,9	46,1	48,2	50,4	52,6	54,8	57,0	59,2	61,4	63,6	65,8	
1,52	17,3	19,5	21,6	23,8	26,0	28,1	30,3	32,5	34,6	36,8	39,0	41,1	43,3	45,4	47,6	49,8	51,9	54,1	56,3	58,4	60,6	62,8	64,9	
1,53	17,1	19,2	21,4	23,5	25,6	27,8	29,9	32,0	34,2	36,3	38,4	40,6	42,7	44,9	47,0	49,1	51,3	53,4	55,5	57,7	59,8	61,9	64,1	
1,54	16,9	19,0	21,1	23,2	25,3	27,4	29,5	31,6	33,7	35,8	37,9	40,1	42,2	44,3	46,4	48,5	50,6	52,7	54,8	56,9	59,0	61,1	63,2	
1,55	16,6	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	41,6	43,7	45,8	47,9	49,9	52,0	54,1	56,2	58,3	60,4	62,4	
1,56	16,4	18,5	20,5	22,6	24,7	26,7	28,8	30,8	32,9	34,9	37,0	39,0	41,1	43,1	45,2	47,3	49,3	51,4	53,4	55,5	57,5	59,6	61,6	
1,57	16,2	18,3	20,3	22,3	24,3	26,4	28,4	30,4	32,5	34,5	36,5	38,5	40,6	42,6	44,6	46,7	48,7	50,7	52,7	54,8	56,8	58,8	60,9	
1,58	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,1	38,1	40,1	42,1	44,1	46,1	48,1	50,1	52,1	54,1	56,1	58,1	60,1	
1,59	15,8	17,8	19,8	21,8	23,7	25,7	27,7	29,7	31,6	33,6	35,6	37,6	39,6	41,5	43,5	45,5	47,5	49,4	51,4	53,4	55,4	57,4	59,3	
1,60	15,6	17,6	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1	41,0	43,0	44,9	46,9	48,8	50,8	52,7	54,7	56,6	58,6	
1,61	15,4	17,4	19,3	21,2	23,1	25,1	27,0	28,9	30,9	32,8	34,7	36,6	38,6	40,5	42,4	44,4	46,3	48,2	50,2	52,1	54,0	55,9	57,9	
1,62	15,2	17,1	19,1	21,0	22,9	24,8	26,7	28,6	30,5	32,4	34,3	36,2	38,1	40,0	41,9	43,8	45,7	47,6	49,5	51,4	53,3	55,3	57,2	
1,63	15,1	16,9	18,8	20,7	22,6	24,5	26,3	28,2	30,1	32,0	33,9	35,8	37,6	39,5	41,4	43,3	45,2	47,0	48,9	50,8	52,7	54,6	56,5	
1,64	14,9	16,7	18,6	20,4	22,3	24,2	26,0	27,9	29,7	31,6	33,5	35,3	37,2	39,0	40,9	42,8	44,6	46,5	48,3	50,2	52,1	53,9	55,8	
1,65	14,7	16,5	18,4	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	40,4	42,2	44,1	45,9	47,8	49,6	51,4	53,3	55,1	
1,66	14,5	16,3	18,1	20,0	21,8	23,6	25,4	27,2	29,0	30,8	32,7	34,5	36,3	38,1	39,9	41,7	43,5	45,4	47,2	49,0	50,8	52,6	54,4	
1,67	14,3	16,1	17,9	19,7	21,5	23,3	25,1	26,9	28,7	30,5	32,3	34,1	35,9	37,6	39,4	41,2	43,0	44,8	46,6	48,4	50,2	52,0	53,8	
1,68	14,2	15,9	17,7	19,5	21,3	23,0	24,8	26,6	28,3	30,1	31,9	33,7	35,4	37,2	39,0	40,7	42,5	44,3	46,1	47,8	49,6	51,4	53,1	
1,69	14,0	15,8	17,5	19,3	21,0	22,8	24,5	26,3	28,0	29,8	31,5	33,3	35,0	36,8	38,5	40,3	42,0	43,8	45,5	47,3	49,0	50,8	52,5	
1,70	13,8	15,6	17,3	19,0	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	41,5	43,3	45,0	46,7	48,4	50,2	51,9	
1,71	13,7	15,4	17,1	18,8	20,5	22,2	23,9	25,6	27,4	29,1	30,8	32,5	34,2	35,9	37,6	39,3	41,0	42,7	44,5	46,2	47,9	49,6	51,3	
1,72	13,5	15,2	16,9	18,6	20,3	22,0	23,7	25,4	27,0	28,7	30,4	32,1	33,8	35,5	37,2	38,9	40,6	42,3	43,9	45,6	47,3	49,0	50,7	
1,73	13,4	15,0	16,7	18,4	20,0	21,7	23,4	25,1	26,7	28,4	30,1	31,7	33,4	35,1	36,8	38,4	40,1	41,8	43,4	45,1	46,8	48,4	50,1	
1,74	13,2	14,9	16,5	18,2	19,8	21,5	23,1	24,8	26,4	28,1	29,7	31,4	33,0	34,7	36,3	38,0	39,6	41,3	42,9	44,6	46,2	47,9	49,5	
1,75	13,1	14,7	16,3	18,0	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2	40,8	42,4	44,1	45,7	47,3	49,0	
1,76	12,9	14,5	16,1	17,8	19,4	21,0	22,6	24,2	25,8	27,4	29,1	30,7	32,3	33,9	35,5	37,1	38,7	40,4	42,0	43,6	45,2	46,8	48,4	
1,77	12,8	14,4	16,0	17,6	19,2	20,7	22,3	23,9	25,5	27,1	28,7	30,3	31,9	33,5	35,1	36,7	38,3	39,9	41,5	43,1	44,7	46,3	47,9	
1,78	12,6	14,2	15,8	17,4	18,9	20,5	22,1	23,7	25,2	26,8	28,4	30,0	31,6	33,1	34,7	36,3	37,9	39,5	41,0	42,6	44,2	45,8	47,3	
1,79	12,5	14,0	15,6	17,2	18,7	20,3	21,8	23,4	25,0	26,5	28,1	29,6	31,2	32,8	34,3	35,9	37,5	39,0	40,6	42,1	43,7	45,3	46,8	
1,80	12,3	13,9	15,4	17,0	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34,0	35,5	37,0	38,6	40,1	41,7	43,2	44,8	46,3	
1,81	12,2	13,7	15,3	16,8	18,3	19,8	21,4	22,9	24,4	25,9	27,5	29,0	30,5	32,1	33,6	35,1	36,6	38,2	39,7	41,2	42,7	44,3	45,8	
1,82	12,1	13,6	15,1	16,6	18,1	19,6	21,1	22,6	24,2	25,7	27,2	28,7	30,2	31,7	33,2	34,7	36,2	37,7	39,2	40,8	42,3	43,8	45,3	
1,83	11,9	13,4	14,9	16,4	17,9	19,4	20,9	22,4	23,9	25,4	26,9	28,4	29,9	31,4	32,8	34,3	35,8	37,3	38,8	40,3	41,8	43,3	44,8	
1,84	11,8	13,3	14,8	16,2	17,7	19,2	20,7	22,2	23,6	25,1	26,6	28,1	29,5	31,0	32,5	34,0	35,4	36,9	38,4	39,9	41,4	42,8	44,3	
1,85	11,7	13,1	14,6	16,1	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1	36,5	38,0	39,4	40,9	42,4	43,8	
1,86	11,6	13,0	14,5	15,9	17,3	18,8	20,2	21,7	23,1	24,6	26,0	27,5	28,9	30,4	31,8	33,2	34,7	36,1	37,6	39,0	40,5	41,9	43,4	
1,87	11,4	12,9	14,3	15,7	17,2	18,6	20,0	21,4	22,9	24,3	25,7	27,2	28,6	30,0	31,5	32,9	34,3	35,7	37,2	38,6	40,0	41,5	42,9	
1,88	11,3	12,7	14,1	15,6	17,0	18,4	19,8	21,2	22,6	24,0	25,5	26,9	28,3	29,7	31,1	32,5	34,0	35,4	36,8	38,2	39,6	41,0	42,4	
1,89	11,2	12,6	14,0	15,4	16,8	18,2	19,6	21,0	22,4	23,8	25,2	26,6	28,0	29,4	30,8	32,2	33,6	35,0	36,4	37,8	39,2	40,6	42,0	
1,90	11,1	12,5	13,9	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2	34,6	36,0	37,4	38,8	40,2	41,6	
1,91	11,0	12,3	13,7	15,1	16,4	17,8	19,2	20,6	21,9	23,3	24,7	26,0	27,4	28,8	30,2	31,5	32,9	34,3	35,6	37,0	38,4	39,7	41,1	
1,92	10,9	12,2	13,6	14,9	16,3	17,6	19,0	20,3	21,7	23,1	24,4	25,8	27,1	28,5	29,8	31,2	32,6	33,9	35,3	36,6	38,0	39,3	40,7	
1,93	10,7	12,1	13,4	14,8	16,1	17,5	18,8	20,1	21,5	22,8	24,2	25,5	26,8	28,2	29,5	30,9	32,2	33,6	34,9	36,2	37,6	38,9	40,3	
1,94	10,6	12,0	13,3	14,6	15,9	17,3	18,6	19,9	21,3	22,6	23,9	25,2	26,6	27,9	29,2	30,6	31,9	33,2	34,5	35,9	37,2	38,5	39,9	
1,95	10,5	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6	32,9	34,2	35,5	36,8	38,1	39,4	
1,96	10,4	11,7	13,0	14,3	15,6	16,9	18,2	19,5	20,8	22,1	23,4	24,7	26,0	27,3	28,6	29,9	31,2	32,5	33,8	35,1	36,4	37,7	39,0	
1,97	10,3	11,6	12,9	14,2	15,5	16,7	18,0	19,3	20,6	21,9	23,2	24,5	25,8	27,1	28,3	29,6	30,9	32,2	33,5	34,8	36,1	37,4	38,7	
1,98	10,2	11,5	12,8	14,0	15,3	16,6	17,9	19,1	20,4	21,7	23,0	24,2	25,5	26,8	28,1	29,3	30,6	31,9	33,2	34,4	35,7			

La dietoterapia consiste in una regolazione qualitativa e/o quantitativa dell'apporto alimentare.

L'alimentazione di un paziente che non necessita di particolari provvedimenti dietoterapici può essere eseguita mediante una dieta oppure mediante una dieta « di recupero ».

La dieta «*di mantenimento*» fornisce circa 2000 kcal giornaliere e 70 g di proteine: è richiesta quando lo stato di nutrizione appare soddisfacente e non si sono verificate sensibili variazioni dei bisogni nutritivi.

Dieta «DI MANTENIMENTO» di 2000 kcal giornaliere

⁽²⁾ *Composizione media giornaliera:*

Protidi g 77,05 = 15,10% delle calorie totali

Glicidi g 282,25 = 51,90% delle calorie totali

Lipidi g 74,68 = 33,00% delle calorie totali

<i>Dieta tipo</i>		<i>Sostituzioni</i>	
Mattino:	latte (caffè q.b.) zucchero pane	ml 300 g 20 » 50	g 35 di grissini
Mezzodi:	pasta al pomodoro: pasta olio o burro pomodoro q.b. parmigiano vitello arrosto olio o burro verdura: patate olio pane frutta: mele	» 70 » 10 » 3 » 100 » 10 » 150 » 10 » 50 » 150	g 70 di riso o pasta al ragù, al burro, all'olio, risotto, gnocchi g 100 di manzo, vitello, pollame, coniglio, fegato, pesce confezionati a piacere g 150 di tutte le verdure crude o cotte confezionate al burro o all'olio; insalate verdi secondo volontà g 150 di tutta la frutta fresca di stagione
Sera:	riso in brodo di carne: riso parmigiano prosciutto cotto verdura: erbe olio pane frutta: arance	» 30 » 2 » 70 » 150 » 10 » 50 » 150	g 30 di pastina o semolino in brodo o in brodo con verdura g 70 di tutti i formaggi o prosciutto o bresaola oppure 2 uova confezionate a piacere usando g 5 di condimento, oppure vedi le carni del mezzodi vedi le verdure del mezzodi g 150 di tutta la frutta fresca di stagione

N.B.: aggiungendo 2/5 di litro di vino al valore energetico della dieta, questa aumenta di 280 kcal circa.

La dieta «*di recupero*» il cui valore energetico è di 2700 kcal apporta 100 g di proteine al giorno: è indicata quando si verificano sensibili aumenti dei bisogni nutritivi oppure quando coesistono condizioni di lavoro ad alto dispendio energetico.

² Modificata da Gatti E.: "Principi di dietetica e schemi dietetici". In Zanussi C.: "Terapia medica pratica". UTET, 1977, pp. 1032.

Dieta «DI RECUPERO» di 2700 kcal giornaliera

⁽¹⁵⁾Contenuto medio giornaliero:

Protidi g 109,48	= 15,75% delle calorie totali
Glicidi g 390,53	= 52,65% delle calorie totali
Lipidi g 97,74	= 31,60% delle calorie totali

Vitamine e minerali: più che sufficiente (tranne una modesta limitazione del ferro)

Dieta tipo		Sostituzioni	
Mattino:	latte (caffè q.b.) zucchero pane	ml 300 g 20 » 50	g 35 di grissini
Mezzodi:	pasta al pomodoro: pasta burro pomodoro q.b. parmigiano pollo arrosto olio o burro verdura: patate olio pane frutta: mele	» 100 » 15 » 3 » 150 » 10 » 200 » 15 » 100 » 150	g 100 di riso o pasta al ragù, al burro, all'olio. risotto. gnocchi g 150 di vitello, manzo, pollame, coniglio, fegato, pesce confezionato a piacere g 200 di tutte le verdure crude o cotte confezionate al burro o all'olio; insalate verdi secondo volontà g 150 di tutta la frutta fresca di stagione
Merenda:	latte pane	ml 100 g 25	g 20 di grissini
Sera:	riso in brodo di carne: riso parmigiano frittata olio verdura: erbette olio pane frutta: arance	» 30 » 2 uova 2 g 5 » 200 » 10 » 100 » 150	g 30 di pastina o semolino in brodo o in brodo con verdura g 100 di tutti i formaggi o prosciutto o bresaola oppure vedi le carni del mezzodi vedi le verdure del mezzodi g 150 di tutta la frutta fresca di stagione

N.B.: aggiungendo 2/5 di litro di vino al valore energetico della dieta, questa aumenta di 280 kcal circa.

¹⁵ Modificata da Gatti E.: "Principi di dietetica e schemi dietetici". In Zanussi C.: "Terapia medica pratica". UTET, 1977, pp. 1033.

I principi del trattamento dietetico dell'obesità consistono in una sensibile riduzione del valore energetico della dieta ottenibile con l'esclusione dello zucchero, degli alimenti zuccherini e degli alcolici, e in una marcata limitazione dei cereali, dei grassi di condimento e di tutti gli alimenti ricchi di lipidi.

Categorie di alimenti da impiegare preferenzialmente ⁽¹⁵⁾	
<i>Alimenti consentiti</i>	<i>Alimenti non permessi</i>
Latte e derivati	
latte scremato, yogurt da latte magro, ricotta, latte vaccino, mozzarella, stracchino, crescenza	latte intero, yogurt da latte intero tutti gli altri
Uova	
al guscio, sode, in camicia	fritte o in frittata (salvo che cucinate senza grassi di condimento in recipienti a rivestimento antiaderente)
Carne, pollame, selvaggina	
vitello, manzo, pollame, coniglio, scelte nelle parti più magre, cucinate ai ferri, bollite, al forno o arrosto (senza sugo); selvaggina allo spiedo o arrosto; fegato e rognone ai ferri	maiale, agnello, carni semigrasse e grasse confezionate in frittura o con sughi
Pesce	
fresco o surgelato, cucinato ai ferri, al forno, bollito	anguilla, sardine, sgombri, salmone; pesce conservato sott'olio
Salumi-insaccati	
bresaola, prosciutto privato del grasso visibile	tutti gli altri
Pane e pasta	
-	pane di ogni tipo, grissini, fette biscottate, crackers; pasta, riso, semolino e altri cereali (salvo diversa prescrizione)
Verdure e ortaggi	
fino a g 300 per razione: asparagi, cardi, cavolfiori, cavoli, catalogna, cetrioli, cime di rapa, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, insalate varie, melanzane, peperoni, pomodori, ravanelli, scorzonera, spinaci, verze, zucca, zucchine; fino a g 150 per razione: barbabietole, biette, broccoli, carciofi, carote, cavoli di Bruxelles	legumi: piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave; patate (salvo diversa prescrizione)
Frutta	
fresca di stagione o conservata in scatola al naturale	Fichi, cachi, uva, banane, frutta secca, castagne, frutta allo sciroppo
Bevande	
tè, caffè, malto non zuccherato; succhi di frutta al naturale (in sostituzione della frutta fresca)	vino, birra (salvo diversa prescrizione), liquori, grappa ed altri superalcolici, bibite gassate artificiali
Condimenti vari	
margarina, burro, olio; sale in modeste quantità, brodo vegetale, aromi, spezie, senape, sottaceti, succo di limone, saccarina	zucchero, olive, maionese
Dessert	
-	dolciumi in genere, gelati, caramelle, biscotti, cioccolato
<p>N.B.: si raccomanda di pesare la quantità prescritta di ciascun alimento tenendo presente che il peso riportato nella tabella dietetica si riferisce all'alimento crudo al netto degli scarti dovuti alla preparazione. <i>Le variazioni di peso delle carni dopo cottura sono le seguenti:</i> g 150 vitello o manzo crudi = g 100 arrosto o bollito = g 120 ai ferri; g 200 pollo crudo = g 140 arrosto.</p>	

¹⁵ Modificata da Gatti E.: "Principi di dietetica e schemi dietetici". In Zanussi C.: "Terapia medica pratica". UTET, 1977, pp. 1034-1035.

Diete «DIMAGRANTI»

(Indicata nel trattamento dell'obesità senza complicanze)

Dieta da 800 kcal giornaliera ⁽¹⁵⁾

Può essere necessaria un'integrazione con vitamine (gruppo B), calcio e ferro

Menù settimanale

Mattino:	latte magro g 150 (caffè q. b.) o un vasetto di yogurt magro
	1° giorno
Mezzogiorno:	arrosto senza sugo g 150, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
Sera:	prosciutto sgrassato g 100, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
	2° giorno
Mezzogiorno:	1/4 pollo arrosto, insalata g 50, olio 1 cucchiaino, un frutto
Sera:	frittata (2 uova, olio 1 cucchiaino), verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
	3° giorno
Mezzogiorno:	pesce ai ferri g 150, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
Sera:	mozzarella g 100, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
	4° giorno
Mezzogiorno:	roast-beef g 150, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
Sera:	bresaola g 100, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
	5° giorno
Mezzogiorno:	scaloppine al limone g 150, burro g 10, insalata g 50, olio 1 cucchiaino, un frutto
Sera:	prosciutto sgrassato g 100, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
	6° giorno
Mezzogiorno:	nodino ai ferri g 150, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
Sera:	frittata c/verdura (2 uova, verdura q. b., olio 1 cucchiaino), verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
	7° giorno
Mezzogiorno:	pesce bollito o fegato ai ferri g 150, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto
Sera:	Certosino g 100, verdura g 150, olio 1 cucchiaino, un frutto

Dieta da 1.200 kcal

Colazione

- Latte scremato, 200 g
- Pane integrale, 20 g

Ore 11

- Frutta, 150 g

Pranzo

- Pasta, 50 g
- Carne magra, 100 g
- Ortaggi (non legumi) a volontà
- Pane integrale, 20 g
- Olio, 10 g

Ore 17

- Frutta, 150 g

Cena

- Brodo magro, 1 tazza
- Carne magra, 100 g
- Ortaggi a volontà
- Pane integrale, 40 g
- Olio, 10 g

Ore 23

- Frutta, 150 g

Dieta da 1.700 kcal

Colazione

- Latte intero, 200 g
- Pane integrale, 20 g

Ore 11

- Frutta, 150 g

Pranzo

- Pasta, 150 g
- Carne magra, 150 g
- Ortaggi (non legumi) a volontà
- Pane integrale, 50 g
- Olio, 10 g - Limone o aceto per condire

Ore 17

- Frutta, 150 g

Cena

- Pasta, 30 g
- Carne magra, 100 g
- Ortaggi a volontà
- Pane integrale, 50 g
- Olio, 10 g

Ore 23

- Frutta, 150 g

SOSTITUZIONI POSSIBILI

Pane 40 g = pasta 30 g; riso 30 g; semolino 30 g; grissini 30 g; patate 150 g = 100 kcal

Pasta 50 g = fagioli secchi 80 g; lenticchie 80 g; piselli secchi 80 g; patate 230 g

Carne 100 g = pollo 100 g; pesce 120 g; 1 uovo; prosciutto cotto o crudo magro 60 g; formaggio 50 g.

VARIETÀ CONSIGLIATE

Formaggi: fior di latte, stracchino, fontina, groviera, ricotta bovina.

Frutta: arance, mele, mandarini, cocomero, pesche, albicocche.

Alimenti da evitare: zuccheri, dolciumi, alcolici, miele, cioccolato, marmellata, bevande dolcificate o gasate (aranciata, coca cola, ecc.)

¹⁵ Modificata da Gatti E.: "Principi di dietetica e schemi dietetici". In Zanussi C.: "Terapia medica pratica". UTET, 1977, pp. 1035.

Meno grassi e colesterolo

(¹⁴)Studi condotti in più parti del mondo indicano che alti livelli di colesterolo nel sangue rappresentano un serio “rischio vascolare”, l’ostruzione di vasi arteriosi, come le coronarie, fino all’infarto, delle carotidi con ictus e paralisi, delle femorali con gangrena degli arti inferiori, ecc.

Ciò costituisce un problema, oggi particolarmente importante anche in Italia, dove, con il cambiamento dello stile di vita e delle abitudini alimentari, la colesterolemia presenta la tendenza a raggiungere valori superiori a quelli desiderabili (v. APPENDICE A --ESAMI DEL SANGUE).

Per abbassare la colesterolemia e prevenire il rischio di insorgenza della cardiopatia coronarica, appare di conseguenza necessario, sin dalla tenera età evitare di mangiare troppo e consumare, complessivamente, meno grassi e colesterolo.

Per gli stessi fini è preferibile consumare alimenti come il pesce (ricco di particolari acidi grassi polinsaturi), e gli oli vegetali e, tra questi, l’olio d’oliva.

Come comportarsi:

- usare meno grassi sotto forma di condimento e preferire in ogni caso alimenti più magri;
- moderare i consumi di quei condimenti di origine animale che rappresentano importanti fonti di grassi cosiddetti saturi (burro, lardo, pancetta, panna, ecc.);
- preferire l’olio d’oliva, altri oli vegetali e margarine molli, usandoli possibilmente a crudo;
- moderare il consumo delle carni e degli insaccati, avendo cura di eliminare il grasso visibile;
- orientarsi preferibilmente verso carni più magre come quelle di pollo, tacchino, coniglio, ecc., scartando, in ogni caso, il grasso visibile;
- consumare più frequentemente pesce;
- usare, preferibilmente, latte parzialmente scremato, e non eccedere nel consumo di latticini e formaggi;
- limitare o abolire zucchero, dolciumi ed alcolici.

Scelta guidata degli alimenti per il trattamento dietetico dell’ipercolesterolemia

(¹⁵)È opportuno pesare gli alimenti. Il peso indicato nella tabella dietetica si riferisce all’alimento crudo al netto degli scarti (ossa, altre parti non edibili, ecc.).

<i>Alimenti consentiti</i>	<i>Alimenti non permessi</i>
Latte, latticini e formaggi	
totalmente scremato, fresco o in polvere; yogurt da latte magro <i>una sola volta alla settimana</i> : ricotta di vacca (piemontese), mozzarella, quartirolo, robiolina, certosino, cottage cheese, Hutte Käse	latte intero o parzialmente scremato fresco o in polvere; yogurt da latte intero o parzialmente scremato; tutti gli altri tipi di latte e formaggi
Uova	
<i>intere</i> : non più di 1-2 per settimana (compreso l’uso per la confezione di determinati cibi); albume	tuorli oltre il numero consentito
Carni, insaccati	
parti magre, fresche o congelate, di manzo, vitello, agnello, cavallo, coniglio, pollame, fagiano e altra cacciagione (<i>privare di tutto il grasso visibile; scartare la pelle del pollame dopo cottura</i>) <i>una volta alla settimana</i> : prosciutto crudo sgrassato o bresaola	parti grasse e semigrasse di tutte le carni di maiale, castrato, pecora, oca, anitra tutte le frattaglie (cervello, fegato, rognone, animelle, ecc.) tutti gli altri salumi e insaccati
Pesce	
fresco o surgelato di ogni tipo salvo le esclusioni menzionate	pesci grassi (sgombri, sardine, anguilla, ecc.) tutti i crostacei e molluschi (mitili, cozze, gamberi, aragosta, ecc.) pesce conservato sott’olio (alici, sardine, tonno)
Salumi-insaccati	
bresaola, prosciutto privato del grasso visibile	tutti gli altri
Pane, pasta, riso e altri cereali	
in quantità limitate nelle diete ipocaloriche il pane può essere sostituito da grissini «senza grassi». patate, piselli o fagioli freschi: pane g 50 = grissini g 35 = patate (crude) » 200 = piselli freschi » 200 = fagioli freschi » 100	pane «condito». «all’olio», ecc.; grissini, crackers, fette biscottate confezionati con olii o altri grassi
Verdure, ortaggi, frutta	
fresche e surgelate, conservate in scatola in mezzo acquoso non zuccherato (= senza sciroppo)	<i>soltanto nelle diete ipocaloriche</i> : patate e legumi (fagioli, piselli, ceci, ecc.) frutta zuccherina (cachi.

¹⁵ Modificata da Gatti E.: “Principi di dietetica e schemi dietetici”. In Zanussi C.: “Terapia medica pratica”. UTET, 1977, pp. 1046-1048.

frutta secca e oleosa <u>in sostituzione</u> dell'olio di condimento: n. 4 noci oppure 8 mandorle = g 5 di olio (1 cucchiaino)	uva, fichi, banane)
Grassi di condimento	
olio di semi di girasole. olio di mais, altri olii a composizione precisata in polinsaturi margarine dietetiche (a composizione precisata)	Lardo, pancetta, burro, strutto, sugna, altri grassi animali margarine non dietetiche
Zucchero, dolciumi, bevande zuccherine	
<i>soltanto nelle diete normocaloriche:</i> zucchero g 20 = miele o marmellata g 30 da dare in sostituzione di g 20 di pasta o riso spremute di frutta fresca in sostituzione della frutta	gelati, cioccolato, biscotti e dolciumi in genere, ecc. bibite gassate tipo cola. Aranciate, analcoliche, ecc.
Vino e altre bevande alcoliche	
<i>soltanto nelle diete normocaloriche:</i> vino 2/5 litro al giorno = birra 4/5 litro (comporta un aumento di 200 kcal della quota energetica giornaliera)	vino o birra in quantità eccedente a quella indicata tutti gli altri alcolici (amari, aperitivi) e superalcolici (whisky, cognac, grappa, ecc.)
Varie	
brodo sgrassato aromi (aglio, cipolla, basilico, origano, prezzemolo, ecc.), spezie (pepe, noce moscata, ecc.), aceto, mostarda di senape, sottaceti, capperi, tè, caffè	olive, maionese
<i>Avvertenze importanti:</i> quando non è consentito lo zucchero edulcorare con saccarina; per ottenere un rapporto acidi grassi polinsaturi/saturi ottimale distribuire i 14 pasti principali della settimana nel seguente modo: 4 di «carne» (manzo, vitello, agnello, coniglio); 4 di pollame; 4 di pesce; 1 di prosciutto o bresaola; 1 di formaggio o un uovo; è consigliabile distribuire le quantità giornaliere di alimenti in 4-5 pasti.	

Trattamento dietetico dell'ipertrigliceridemia

I presupposti fondamentali consistono in una diminuzione del peso corporeo mediante una dieta ipocalorica a basso contenuto di carboidrati (massimo 40% del totale), abolizione dello zucchero e delle bevande alcoliche (vino e birra compresi), limitazione del colesterolo e dei grassi saturi.

La scelta degli alimenti è analoga a quella dell'ipercolesterolemia, facendo attenzione agli alimenti esclusi.

(¹⁵)

		Kcal 1200	Kcal 1600	Kcal 2000	Kcal 2400	Alimenti permessi	non
Latte	ml	300	300	300	300	Zucchero	
Pane	g	40	70	110	140	Biscotti	
Pasta o riso	g	60	80	100	150	Cioccolato	
Carni: manzo, vitello e pollame (8 pasti settimanali)						Caramelle	
Pesce (2 pasti settimanali)	g	130	150	200	200	Pasticcini	
Prosciutto sgrassato, bresaola o formaggio (4 pasti settimanali)	g	140	150	200	200	Gelati	
Verdura	g	50	70	100	110	Bevande gassate zuccherine	
Frutta	g	350	350	350	350	(coca-cola, aranciata, ecc.)	
Olio	g	200	200	200	200	Bevande alcoliche	
Zucchero	g	40	55	65	75		
	g	-	-	-	-		

Più amido e più fibra

(¹⁴)L'amido, che nella nostra alimentazione è assicurato soprattutto da cereali e derivati, dai legumi secchi e dalle patate, rappresenta ancora il maggiore componente della razione alimentare italiana, anche se il suo apporto si è ridotto dal 60% circa delle calorie totali (anni '50) all'attuale 45%.

Gli alimenti ricchi di amido (pane, pasta, riso, patate, polenta, legumi secchi, ecc.) forniscono, insieme all'energia (cioè calorie), anche proteine, vitamine e sali minerali. In più, buona parte di essi aiuta ad introdurre nell'organismo una certa quantità di fibra, che viene così ad aggiungersi a quella contenuta negli ortaggi e nella frutta.

La fibra è costituita da componenti degli alimenti vegetali non digeribili dall'uomo. Vi sono fibre con strutture chimiche diverse, come quelle insolubili presenti nei cereali (cellulosa e lignina) e

¹⁵ Modificata da Gatti E.: "Principi di dietetica e schemi dietetici". In Zanussi C.: "Terapia medica pratica". UTET, 1977, pp. 1051.

quelle solubili contenute nella frutta (pectina), che hanno effetti fisiologici diversi, tutti utili al nostro organismo.

La cellulosa regola le funzioni e l'igiene intestinali e sembra svolgere una azione protettiva contro lo sviluppo di tumori; la pectina rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi controllando sbalzi di glicemia e colesterolemia. La fibra, inoltre, dà un importante contributo al volume del cibo ingerito e quindi al raggiungimento del senso di sazietà.

Come comportarsi:

- dare la preferenza ad alimenti ricchi di amido, come pane, pasta, patate, riso, legumi secchi, ecc., più che a quelli ricchi di grassi e zuccheri;
- consumare abitualmente frutta, ortaggi e legumi.

I dolci: come e quanti

⁽¹⁴⁾Fra gli alimenti dolci alcuni apportano diverse sostanze nutrienti, altri costituiti prevalentemente, se non esclusivamente, da zucchero forniscono calorie e poco d'altro; di conseguenza il loro consumo deve essere controllato e limitato.

Il consumo frequente e continuo di alimenti e/o bevande zuccherate può esporre al rischio di carie dentarie qualora manchi l'abitudine o l'occasione di una accurata igiene orale.

Come comportarsi:

- evitare di consumare troppi dolci, particolarmente al di fuori dei pasti normali;
- limitare il consumo di quei prodotti (caramelle, miele, croccanti, torroni, ecc.) che non apportano altro che zucchero e restano facilmente e a lungo aderenti alle superfici dentarie.

Dietoterapia del diabete mellito

⁽¹⁵⁾Si propone gli obiettivi di riportare la glicemia ai valori più vicini alla norma e prevenire le complicanze tipiche della malattia.

A) ALIMENTI VIETATI			
Zucchero	Gelati	Frutta sciroppata	Gelatina di frutta
Caramelle	Dolciumi in genere (torte, paste, panettone, ecc.)	Mostarda di frutta	Melassa
Cioccolato	Frutta candita	Miele	Fette biscottate dolci
Crema e budini		Marmellate	
Bevande gassate artificiali (cocacola, aranciata, limonata, acqua tonica, ecc.).			
Vini dolci (moscato, ecc.), liquorosi (vinsanto, porto, ecc.), liquori dolci (cherry brandy, strega, ecc.), sciroppi.			

B) ALIMENTI CONSENTITI NELLE QUANTITÀ ORDINARIAMENTE DESIDERATE SENZA OBBLIGO DI COMPUTO DELLA DIETA			
Acque minerali	Gelatina di carne	Sedano per condimento	Aglio
Caffè non zuccherato	Mostarda di senape	Prezzemolo per condimento	Insalate
Tè non zuccherato	Salsa verde	Cipolla per condimento	Succo di limone - aceto
Erbe aromatizzate (basilico, origano, lauro, timo, maggiorana, ecc.).			
Spezie (pepe, cannella, noce moscata, ecc.).			
Sottaceti vari (cipolline, capperi, peperoncini, cetriolini, ecc.).			

La quota energetica giornaliera può essere calcolata, in modo un po' empirico, moltiplicando il peso standard del soggetto, espresso in Kg, per 30 kcal se l'attività fisica è modesta. Frequenti controlli di peso indicheranno se la dieta è sufficiente o eccessiva.

Gruppo di alimenti	Dosi equivalenti	(¹⁵)
Latte		
protidi g	4,5	= ml 150 latte di vacca intero (1 bicchiere medio da vino);
glicidi »	7,0	= ml 200 latte di vacca magro o parzialmente magro; yogurt da latte magro (confezioni comunemente di g 125)
lipidi »	5,4	
kcal	93	= g 20 di latte in polvere intero o scremato (2 cucchiaini colmi)

¹⁵ Modificata da Gatti E.: "Principi di dietetica e schemi dietetici". In Zanussi C.: "Terapia medica pratica". UTET, 1977, pp. 1053-1062.

<p>Grassi di condimento</p> <p>lipidi g 5 kcal 45</p>	<p>= g 5 olio di oliva, olio di semi di mais, olio di semi di girasole, altri oli di semi vegetali (g 5 = 1 cucchiaino da tè); = g 5 burro, margarina, strutto, lardo, maionese (g 5 = 1 cucchiaino da caffè); = g 7 pancetta di maiale; = g 10 panna (g 5 = 2 cucchiaini da caffè).</p>
<p>Cereali pasta e legumi</p> <p>protidi g 4,0 glicidi » 35 kcal 147</p>	<p>= g 50 panini, pane comune (1 panino (rosetta) milanese, 2 fette e mezza di pane a cassetta dello spessore di 1 cm); = g 60 pane scuro; = g 30 crackers (n. 10 crackers di tipo rotondo (Ritz) o quadrato (Premium). Evitare i crackers contenenti destrosio e altri zuccheri); = g 35 grissini (n. 7 grissini di tipo torinese di lunghezza media di 35 cm; oppure 2 pacchetti di grissini in confezione da ristorante), fette biscottate normali (3 fette e mezza di grandezza media; evitare le fette biscottate dolci), fiocchi di avena; = g 180 patate; = g 40 pasta, riso, semolino, pasta all'uovo, pastina glutinata (2 cucchiaini da tavola colmi), pane condito, farina di mais, farina di frumento (2 cucchiaini da tavola colmi); fagioli secchi, piselli secchi, ceci, lenticchie, fave secche.</p>
<p>Carni e pesce</p> <p>protidi g 8,0 lipidi » 2,0 kcal 50</p>	<p>= g 40 carni magre o poco grasse di agnello, bue, manzo, cavallo, castrato, vitello; coniglio, faraona, piccione, pollo, tacchino; cuore di manzo e di vitello; fegato, rognone di manzo, maiale e vitello; vitello tonnato in scatola; = g 30 gallina, maiale magro, tonno sott'olio sgocciolato; = g 50 pesce di acqua dolce o marina (con l'esclusione di anguilla, capitone, sgombri); trippa; baccalà e stoccafisso ammollati; carne, trippa e pollo in scatola; = g 70 calamaro, pesci piccoli, rane, seppie, vongole; = g 90 gamberi, mitili, polpi, ostriche. Il peso delle razioni soprariportate è riferito all'alimento crudo al netto degli scarti. Per le carni o pesci con osso è opportuno aumentare le razioni indicate del 30% circa; esempio: n. 2 razioni di carne di vitello o manzo con osso g 100 anziché g 80; n. 3 razioni di carne di vitello o manzo con osso g 150 anziché g 120. Dopo cottura le carni subiscono una diminuzione di peso; esempio: n. 2 razioni di carne di vitello o manzo g 50-55 anziché g 80; n. 3 razioni di carne di vitello o manzo g 75-80 anziché g 120. Le variazioni di peso del pesce dopo cottura (esclusa la frittura) sono trascurabili</p>
<p>Formaggi, salumi, diversi</p> <p>protidi g 11 lipidi » 13 kcal 161</p>	<p>= g 60 certosino, fior di latte, mozzarella, provola affumicata, ricotta romana; anguilla; salame da cuocere, würstel (1); = g 120 ricotta piemontese; = g 70 formaggini poco grassi (triangolini); = g 40 Asiago, fontina, emmental, pastorella, crema bel-paese, provolone dolce e piccante, provolonecino, caciocavallo, montasio, parmigiano, pecorino fresco, gouda fresco e stagionato; prosciutto crudo (1), salame crudo (1); = g 50 bel-paese, taleggio, stracchino, caciotta, caciottina, gorgonzola, formaggini (triangolini); pecorino stagionato (1); sardine sott'olio sgocciolate; coppa (1) capocollo (1), cotechino (1), mortadella di Bologna (1), prosciutto cotto (1), salsiccia fresca (1), zampone (1); = g 100 cervello, sgombro fresco; = n. 2 uova. (1) Togliere dalla dieta una razione di grassi di condimento.</p>
<p>Verdure ed ortaggi</p> <p>protidi g 2,0 glicidi » 5,0 kcal 28</p>	<p>= g 40 piselli freschi e surgelati; = » 80 broccoli, cavoli di Bruxelles, funghi, carciofi, carote, fave fresche; = » 100 barbabietole, porri, biette, rape, pomodori, cipolline; = » 180 zucca, zucchine, spinaci, ravanelli; = » 160 fagiolini, melanzane; = » 140 peperoni, asparagi; = » 120 cavolfiori, cavolo verza, cardi, broccoletti di rapa. Il peso delle razioni soprariportate è riferito all'alimento crudo privato delle parti non utilizzate ai fini commestibili (scarti di preparazione di cucina). Alcuni ortaggi non possono essere consumati per intero neppure dopo cottura; il loro peso pertanto, dopo la preparazione di cucina, deve essere così modificato: asparagi g 300; carciofi g 200. È consentito l'uso di: aglio, cipolla, prezzemolo, sedano nelle quantità necessarie per il condimento dei cibi; differenti tipi di insalata verde, finocchi, sedano in quantità sufficienti per la preparazione di un piatto di verdura cruda.</p>
<p>Frutta</p> <p>protidi g 4,5</p>	<p>= g 100 albicocche, pere, ananas, ciliege, mandarini; = g 80 mele, susine, amarene, nespole, mele cotogne, melograno;</p>

glicidi >> 7,0 lipidi >> 5,4 kcal 93	= g 60 fichi, cachi, uva; = g 50 banane; = g 120 arance, pesche, fragole, lamponi; = g 150 pompelmi, melone; = g 300 cocomero. Il peso delle razioni soprariportate è riferito all'alimento crudo privato delle parti non utilizzate ai fini commestibili (buccia, nocciolo, ecc.). Non è consentito l'uso di zucchero nella confezione di frutta cotta, macedonia di frutta, fragole al limone, ecc.
--	--

Esempio di menù standard giornaliero in una dieta per diabete mellito (2000 kcal)

(¹⁵)

<i>Mattino:</i>	latte	n. dosi equivalenti	2	= g	200
	pane	"	1	"	50
<i>Mezzogiorno:</i>	pasta	"	2	"	80
	olio	"	2	"	10
	carne	"	3	"	120
	verdura	"	1	"	150
	olio	"	2	"	10
	pane	"	1	"	50
	frutta	"	1½	"	120
<i>Sera:</i>	riso	"	1	"	40
	formaggio	"	2	"	100
	verdura	"	2	"	160
	olio	"	2	"	10
	pane	"	1	"	50
	frutta	"	1½	"	150

Il sale? Meglio poco

(¹⁴)Gli italiani consumano mediamente troppo sale (dai 10 ai 14 grammi a testa al giorno), favorendo l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa.

Molti alimenti sono salati durante la lavorazione industriale per migliorarne la conservazione o il gusto, altro sale è normalmente aggiunto durante la cottura ed un'ulteriore dose viene addizionata a tavola, durante il consumo: tutto ciò per l'abitudine a mangiare in modo decisamente saporito.

Il sale va ridotto al minimo indispensabile ed il palato si abituerà facilmente ed in fretta ad apprezzare nuovamente il gusto naturale dei cibi.

Come comportarsi:

- limitare, nella preparazione casalinga dei cibi, la quantità di sale aggiunto come condimento;
- limitare l'uso del sale in tavola arrivando addirittura ad escludere la saliera dalla mensa, utilizzare eventualmente cloruro di potassio;
- contenere il consumo di quei prodotti confezionati (quali insaccati, cibi in scatola, ecc.) nei quali il contenuto di sale è più elevato.

Scelta guidata degli alimenti per una dieta fortemente iposodica

(¹⁵)È indicata da sola nella terapia dell'ipertensione iniziale (borderline) o come adiuvante al trattamento farmacologico di un'ipertensione arteriosa franca.

Alimenti consentiti	Alimenti non permessi
Latte, latticini e formaggi	
latte fino a 150 ml al dì; yogurt, ricotta o mozzarella nella quantità di 100 g. in alternativa alla carne (g 100).	tutti gli altri tipi di latte, latticini e formaggi
Uova	
<i>intere:</i> non più di 1 al giorno in sostituzione delle carni; <i>tuorli</i> senza restrizione.	albume in quantità eccedente 1 uovo, meringhe, spumoni, soufflé
Carni, insaccati	
manzo, vitello, maiale, agnello, cuore e fegato di manzo, pollame	Carni conservate, affumicate, salate, in scatola, ecc; tutte le altre frattaglie. Tutti i salumi e gli insaccati in genere.

¹⁵ Modificata da Gatti E.: "Principi di dietetica e schemi dietetici". In Zanussi C.: "Terapia medica pratica". UTET, 1977, pp. 1053-1062.

Pesce	
fresco o surgelato	tutti i pesci conservati sotto sale, in scatola, sott'olio, in salamoia, marinati; crostacei e molluschi
Pane, pasta, riso e altri cereali	
pane e grissini confezionati senza sale. pasta, riso, semolino, farina di frumento e di mais	tutti gli altri tipi di pane, grissini, crackers, fette biscottate, polenta precotta e tutti i prodotti alimentari contenenti farine lievitate
Verdure, ortaggi, frutta	
tutte le verdure fresche e surgelate eccetto quelle non permesse tutta la frutta fresca; la frutta secca e oleosa, le castagne	crauti, erbe, spinaci, sedano, barbabietole, scorzanera, crescione, rape, ravanelli, carote, cardi mandorle, noccioline, arachidi salate; frutta essiccata (albicocche, fichi, uva, ecc.)
Grassi di condimento	
olio di oliva e di semi, strutto e burro senza sale	burro e margarine commerciali, lardo, pancetta
Dolciumi	
frutta candita, miele, marmellate, gelatina di frutta conservata senza benzoato di sodio, torte di frutta preparate senza sale e senza lievito	Biscotti, torte, altri pasticcini preparati commercialmente, budini e creme commerciali, cioccolato, cacao
Bevande	
acqua di fonte, acque oligominerali, birra in quantità limitata, tè, caffè, grappe e distillati	vino, acque artificiali gassate, bibite artificiali gassate
Varie	
aceto, succo di limone, pepe, spezie (cannella, noce moscata, vaniglia, ecc.), zafferano, salsa di pomodoro senza sale,; aglio, cipolla, basilico, origano, salvia, rosmarino, ginepro, lauro, timo, comino, semi di finocchio, mentuccia	dadi per brodo, estratto di carne, salse conservate, maionesi commerciali, mostarde di senape, capperi, olive, sedano e prezzemolo essiccati, saccarina
<i>Avvertenze importanti: tutti gli alimenti devono essere confezionati SENZA sale da cucina, né si deve aggiungere sale alle vivande confezionate.</i>	
La cottura in acqua abbondante delle verdure accuratamente sminuzzate consente una diminuzione del loro contenuto in sodio. Il carattere "insipido" della dieta può essere corretto con la cottura tipo <i>carammello</i> di alcuni alimenti ed il largo impiego delle alimenti in <i>Varie</i> .	

Prevenzione dietetica della calcolosi renale

I calcoli urinari sono una malattia antichissima, ma le cause ed il trattamento sono ancora in via di definizione¹⁶.

La produzione di calcoli all'interno delle vie urinarie, dovuta al precipitare di sali sciolti nelle urine, è assai frequente nella popolazione italiana e sembra associata ad una predisposizione familiare che induce da un lato un eccesso di concentrazione dei soluti nelle urine (sovrasature) e dall'altro la presenza di mucoproteine particolari che rappresentano la matrice su cui depositano i cristalli a formare il primo nucleo che si accresce poi per stratificazione, soprattutto quando sono deficitarie le sostanze che normalmente inibiscono la formazione dei calcoli o è alterata l'acidità (pH) urinaria. Altre volte sono determinanti infezioni delle vie urinarie o un'ostruzione delle stesse.

Composizione	Causa	Percent.
Ossalato di calcio	Ipercalciuria; ipocitraturia; iperossaluria; iperuricosuria	> 60%
Fosfato di calcio	Acidosi tubulare renale; nanobatteri con guscio di apatite?	15-25%
Fosfato-ammonico-magnesico	Infezioni batteriche produttrici di ureasi	2,5%
Cistina	Ipercistinuria	0,5%
Litiasi combinate	Tutte o alcune delle precedenti assieme o in successione	10%

Calcio	Il dosaggio va condotto su urine raccolte nelle 24 ore e serve per monitorare pazienti con calcoli urinari. Laboratori specializzati forniscono anche rapporti di supersaturazione di ossalato-fosfato di calcio ed acido urico.
Ossalato	
Citrato	
Acido urico	
Magnesio	
Sodio	
Creatinina	

Una volta accertati i caratteri della calcolosi, le condizioni dell'apparato urinario e l'eventuale presenza di alterazioni metaboliche genetiche o ormonali, definito il trattamento medico o chirurgico, si può pensare di impostare una terapia dietetica almeno per ridurre l'iperconcentrazione urinaria di sostanze litogene.

Tutti i pazienti con calcoli urinari devono diluire le urine assumendo 2-3 litri di acqua al giorno, possibilmente oligominerale, di cui ¼ - ½ litro **prima di coricarsi** ed altrettanto durante la notte, dopo la minzione

notturna indotta dall'assunzione stessa. I soggetti con ipercistinuria (deficit congenito) devono sforzarsi di superare i 5 litri al giorno. Vanno evitate le condizioni di sudorazioni profuse (attività fisiche intense, soggiorni in stazioni balneari troppo calde, saune, ecc.); quando non è possibile evitarlo occorre assumere liquidi ad intervalli regolari PRIMA che insorga lo stimolo della sete; l'acqua fresca, 10°C determina un più rapido svuotamento dello stomaco e viene assorbita più rapidamente delle bevande a temperatura superiore.

¹⁶ Scheinmann S. J.: "Nuove acquisizioni sulle cause e sul trattamento dei calcoli urinari". Minuti, anno XXIV, vol. 7, 144:5-15, luglio 2000.

Per acidificare le urine (abbassare il pH) la dieta deve essere a base di carne, pesce e uova; per alcalinizzare le urine (alzare il pH) occorre introdurre molta verdura e frutta, specie limoni; il latte ed i latticini sono gli alimenti più ricchi di calcio.

Ipercalciuria. Contrariamente a quanto si può pensare si deve aumentare l'introduzione di calcio con gli alimenti, in modo da legare l'ossalato del lume intestinale a formare complessi non assorbibili, viceversa, se l'ossalato viene assorbito in grandi quantità, utilizza il calcio osseo, provoca ipercalciuria, iperossaluria (con calcoli) ed osteoporosi.

In genere vanno invece evitate le assunzioni farmacologiche di calcio o di vitamina D e di grassi (questi ultimi formano saponi insolubili di calcio, rendendolo indisponibile per l'ossalato).

Va seguita una dieta iposodica (poco sale di cucina) perché l'escrezione urinaria di sodio si trascina anche il calcio ed acidificante, perché migliora la solubilità dei sali di calcio. Talvolta è indispensabile utilizzare anche diuretici tiazidici (clortalitone, indapamide in unica somministrazione al dì). È consigliabile l'allopurinolo (Zyloric) per ridurre la sovrassaturazione.

Iperossaluria. Si deve ridurre l'uso di alimenti ricchi di ossalato, ed assumere vitamina B₆ (piridossina).

Dieta per litiasi ossalocalcica (17)	
<i>Alimenti consigliati</i>	<i>Alimenti da evitare</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pane di frumento, di segale, di granoturco, pane integrale, grissini. • Pasta asciutta, riso, minestre. • Vitello arrosto o alla griglia; pollo; pesche. • Mele, pere, ciliegie, pompelmo, melone, succo di limone, frutta secca (esclusi i fichi e le noci), pesche, cocomero, ribes, olive. • Burro, olio, sale. • Coca-cola, caffè 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina, carni gelatinose (testina di vitello o di maiale), agnello, animelle, osso buco. • Spinaci, bietole, rabarbaro, prezzemolo, cicoria, acetosella, sedano, barbabietola, cardo, fagioli, piselli, rape, nocciole. • Cacao, cioccolato. • Corn-flakes. • Pepe.
<i>Alimenti da usare con moderazione</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Manzo, maiale, tacchino, frattaglie in genere, selvaggina, salumi. • Uova, latte formaggi. • Patate, fagioli, funghi, cavolfiore, asparagi, pomodori, broccoli, melanzane, carote, cipolle, lattuga, radicchio, crescione ed in genere tutte le verdure crude (<i>per cuocere le verdure è importante aggiungere nell'acqua un cucchiaino di aceto ogni 4 porzioni, in quanto facilita l'eliminazione in acqua di grandi quantità di ossalati</i>) • Banane, ananas, prugne, uva, mirtillo, more, fragole, albicocche, arance. • Zucchero, miele, creme. • Vino, birra ed altre bevande alcoliche, tè. 	

Ipocitraturia. È presente in tutti i soggetti con calcoli di fosfato di calcio attribuibile ad acidosi del tubulo distale. Richiede necessariamente la somministrazione di citrato di potassio (e non di sodio), in modo da mantenere il pH dell'urina fra 6,5 e 7 e da riportare i livelli di citrato urinario nella normalità. Può essere utile associare il trattamento dell'ipercalciuria.

Dieta per litiasi di fosfato di calcio¹⁷	
<i>Alimenti consigliati</i>	<i>Alimenti da evitare</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Pane bianco od integrale, pasta, riso, farina di frumento, di mais, fiocchi di avena, orzo penato. • Carne di bue, di vitello, di maiale, pollo, tacchino ed in genere tutte le carni (almeno 200 gr. al dì), frattaglie (cervella, cuore, fegato, rognone, ecc.). • Pesce (in particolare anguilla, luccio, merluzzo, trota, sardine e tonno sotto olio). • Uova, salumi. • Burro, lardo, margarina, olio. • Noci, succo di mirtillo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carciofi, cicoria, indivia, spinaci, barbabietole, rabarbaro. • Prodotti di soia (latte, burro, gelati, pane). • Albicocche, banane, ciliege, fragole, lamponi, limoni, datteri, fichi secchi ed in genere tutta la frutta secca (eccetto le noci). • Melassa, cacao.
<i>Esempio DIETA ACIDIFICANTE</i>	
	Al netto gr.
Latte	150
<i>Alimenti da usare con moderazione</i>	

¹⁷ modificata da Micali F., Porena M., Vespasiani G.: "La calcolosi urinaria". Wellcome, 1979, p. 155.

¹⁷ idem, p. 156.

<ul style="list-style-type: none"> • Latte, formaggi. • Patate, pomodori, lenticchie, carote, cavolfiori, fagiolini, porri, prezzemolo ed in genere tutte le verdure. Funghi. • Arance, pesche, pere, mele, prugne, uva, cocomero e melone. • Zucchero, crema, pasticceria. • Birra, vino ed altre bevande alcoliche, tè, caffè. 	<table> <tr><td>Formaggio grasso</td><td>60</td></tr> <tr><td>Carne</td><td>150</td></tr> <tr><td>Uova</td><td>N. 1</td></tr> <tr><td>Pasta</td><td>80</td></tr> <tr><td>Pane</td><td>100</td></tr> <tr><td>Ortaggi</td><td>200</td></tr> <tr><td>Frutta oleosa</td><td>100</td></tr> <tr><td>Zucchero</td><td>15</td></tr> <tr><td>Olio</td><td>70</td></tr> </table>	Formaggio grasso	60	Carne	150	Uova	N. 1	Pasta	80	Pane	100	Ortaggi	200	Frutta oleosa	100	Zucchero	15	Olio	70
Formaggio grasso	60																		
Carne	150																		
Uova	N. 1																		
Pasta	80																		
Pane	100																		
Ortaggi	200																		
Frutta oleosa	100																		
Zucchero	15																		
Olio	70																		
Calorie circa 2600																			

Iperuricosuria. La riduzione dell'introduzione di purine con la dieta riduce la formazione e l'eliminazione urinaria di acido urico; oltre che nella calcolosi uratica è quindi utile nell'iperuricemia e nella gotta.

Va ridotto gradualmente l'apporto calorico totale, per riportare l'indice corporeo entro i limiti (v. tabella in questa appendice), favorendo i carboidrati (amido), riducendo invece i grassi e la frutta eccessivamente zuccherina (diminuiscono l'escrezione di acido urico con le urine).

Le urine vanno alcalinizzate con lattato, bicarbonato o citrato di sodio (di potassio in caso di ipertensione), mantenendole a pH 6,5-7.

L'allopurinolo (Zyloric) rappresenta peraltro il trattamento farmacologico di scelta in tutti i pazienti con iperuricosuria, indipendentemente se i calcoli siano di ossalato di calcio, acido urico o misti.

Dieta per litiasi uratica¹⁷																			
<i>Alimenti consigliati</i>	<i>Alimenti da evitare</i>																		
<ul style="list-style-type: none"> • Pane, gallette, grissino. • Pasta: semolino, fiocchi d'avena, di riso, di mais. • Uova, latte, formaggi. • Carne: lepre, coniglio, prosciutto, trippa. • Pesce: anguilla, aragosta, salmone, tonno, caviale, gambero, ostrica, carpa. • Verdure: patate, carote, rape, pomodori, cetrioli, zucchine, broccolo, cavolo, fagiolini, sedano, tutte le insalate. • Condimenti: grassi, vegetali e burro, sale, pepe. • Frutta: banane, pesche, ciliege, pere, mele, mandarini, arance, ananas, pompelmi, albicocche, limoni. • Dolci: cacao, cioccolato, caramelle, zucchero. • Bevande: té, caffè, succhi di frutta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estratto di carne, frattaglie (animelle, fegato, rognone, cervello, cuore), oca, selvaggina. • Pesce: trota, acciughe, sardine, maccarello, crostacei. • Lenticchie. • Lievito. 																		
DIETA IPOPURINICA E ALCALINIZZANTE																			
Al netto gr.																			
	<table> <tr><td>Latte magro</td><td>300</td></tr> <tr><td>Formaggio fresco</td><td>30</td></tr> <tr><td>Uova</td><td>N. 1</td></tr> <tr><td>Pasta o riso</td><td>80</td></tr> <tr><td>Pane</td><td>100</td></tr> <tr><td>Ortaggi</td><td>200 (almeno 400 g di patate)</td></tr> <tr><td>Frutta</td><td>500</td></tr> <tr><td>Zucchero</td><td>30</td></tr> <tr><td>Olio</td><td>30</td></tr> </table>	Latte magro	300	Formaggio fresco	30	Uova	N. 1	Pasta o riso	80	Pane	100	Ortaggi	200 (almeno 400 g di patate)	Frutta	500	Zucchero	30	Olio	30
Latte magro	300																		
Formaggio fresco	30																		
Uova	N. 1																		
Pasta o riso	80																		
Pane	100																		
Ortaggi	200 (almeno 400 g di patate)																		
Frutta	500																		
Zucchero	30																		
Olio	30																		
Calorie circa 2000																			
<ul style="list-style-type: none"> • Latte, formaggi, carni, pollame, pesce, salumi ed insaccati in genere. • Patate, pomodori, legumi, carote, cavolfiori, fagiolini, porri, prezzemolo ed in genere tutte le verdure. Funghi. • Arance, pesche, pere, mele, prugne, uva, fichi, cachi, banane, melone, frutta sciroppata e secca. • Zucchero, crema, pasticceria. • Birra, vino ed altre bevande alcoliche, tè, caffè. 																			

Quando l'urina è infetta da batteri produttori di ureasi, si produce ammoniaca che porta il pH superiore a 8 e favorisce la produzione di calcoli di fosfato ammonico magnesico, noto anche come "struvite"; spesso tali infezioni si formano quando le vie urinarie sono ostruite, magari con calcoli di diversa composizione.

Ovviamente vanno eliminate le infezioni, i calcoli presenti (intervento chirurgico o litotripsia), le eventuali ostruzioni anatomiche; l'urina va mantenuta diluita con idroterapia, mentre la dieta ha scarsa efficacia se non per mantenere le urine acide; occorre evitare i cibi eccessivamente ricchi di purine perché l'acido urico precipita e si cristallizza facilmente in ambiente acido.

Dieta per litiasi fosfato-ammonico-magnesica¹⁷	
<i>Alimenti consigliati</i>	<i>Alimenti da evitare</i>

¹⁷ idem, p. 157.

¹⁷ idem, pag. 158.

<ul style="list-style-type: none"> • Pane, pasta, grissini, biscotti. • Carne di bue, vitello, pollo, agnello, maiale (almeno 200 gr. al di). • Burro, lardo, olio. • Marmellata. • Caffè, tè 	<ul style="list-style-type: none"> • FIOCCHI di avena, germe di grano, orzo. • Frattaglie (cervello, fegato, rognone, timo, cuore, ecc.). • Sardine, aringhe, salmone, caviale, crostacei, ostriche. • Formaggi, panna. • Lenticchie, fagioli, piselli. • Dolci e gelati, cioccolato, cacao. • Agrumi specie limoni.
<i>Alimenti da usare con moderazione</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Riso, latte (non più di una tazza al di) uova (non più di uno al di). • Pesce, salumi. • Formaggi. • Patate, fagiolini, fave, asparagi, cavolfiori, pomodori, spinaci, zucchine, zucca ed in genere tutte le verdure, funghi. • Frutta matura, succhi di frutta, frutta secca oleosa. • Vino, birra ed altre bevande alcoliche. Zuccheri, pasticceria. 	
DIETA ACIDIFICANTE come nella litiasi di fosfato di calcio	

Alcool: con moderazione

(¹⁴)Il vino è parte integrante della tradizione alimentare italiana, nonostante il suo principale costituente, l'alcool etilico o etanolo, pur possedendo un notevole potere energetico (ogni grammo fornisce 7 calorie), non sia una sostanza indispensabile per l'organismo.

L'abuso di alcool provoca dannosi squilibri nutritivi, può creare problemi di dipendenza e di tossicità, con gravi complicazioni morbose, incluso il rischio di sviluppo di tumori (cavità orale ed esofago).

Il nostro organismo è in grado di utilizzare l'alcool etilico senza danno soltanto a patto che l'ingestione non superi certi limiti, tenendo conto di tutte le occasioni di consumo che si presentano nel corso della giornata: vino, birra, aperitivi, digestivi e superalcolici nelle varie forme.

La donna in età fertile ha già il fegato sovraccaricato dagli estrogeni e può pertanto tollerare quantità di alcolici dimezzate (un quarto di vino al di) rispetto all'uomo; particolare attenzione va posta, a questo proposito, durante la gravidanza e l'allattamento, mentre nell'infanzia, essendo il fegato ancora immaturo, l'alcool è da evitare del tutto.

Come comportarsi:

- fra tutte le bevande alcoliche, dare la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra);
- bere con moderazione, preferibilmente durante i pasti secondo la tradizione italiana, o comunque immediatamente prima o dopo mangiato.

Come e perché variare

(¹⁴)Sono tante le sostanze nutrienti indispensabili: le proteine (per gli aminoacidi essenziali in esse contenuti), le vitamine, i minerali, gli acidi grassi polinsaturi ed altre ancora.

Il modo più semplice e sicuro per garantire, nella misura più adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, rimane quello di ricorrere alla più ampia varietà possibile di scelta e alla più opportuna combinazione di alimenti diversi.

Come comportarsi:

- il gruppo costituito dalle carni, dal pesce e dalle uova fornisce soprattutto proteine, minerali (ferro, zinco, rame, ecc.) e vitamine del complesso B; sono da preferire le carni magre, come pollo, tacchino, coniglio, ecc., e il pesce, è da limitare o moderare il consumo di carni grasse e di insaccati. Per le uova, infine, un consumo massimo consigliabile per soggetti sani è mediamente di 3 alla settimana;
- il gruppo comprendente latte, yogurt, altri latticini e formaggi, oltre a fornire proteine e vitamine del complesso B, costituisce la principale fonte di calcio; sono da preferire il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi meno grassi;
- il gruppo rappresentato da pane, pasta e riso, altri cereali e patate costituisce la più importante fonte di amido e apporta vitamine del complesso B e proteine; sono da preferire i prodotti meno raffinati e più ricchi in fibra;

- il gruppo dei legumi secchi fornisce fibra, ferro, zinco, rame, ecc., nonché proteine che, combinandosi con quelle dei cereali, raggiungono un livello di qualità paragonabile a quello delle più costose proteine animali; è da incoraggiare l'uso alternato di tutti i prodotti di questo gruppo, dai fagioli, ai piselli, alle lenticchie, ecc.;
- il consumo dei grassi da condimento va contenuto e sono da preferire quelli di origine vegetale (olio d'oliva, mais, girasole) in confronto a quelli di origine animale (burro, panna, lardo, strutto, ecc.);
- la frutta e gli ortaggi, infine, rappresentano importanti fonti di fibra e di provitamina A (quelli colorati in giallo-arancione o verde scuro), di vitamina C (agrumi e pomodori soprattutto), di altre vitamine e dei più diversi minerali. Questi gruppi consentono la più ampia varietà di scelta e debbono essere sempre presenti in abbondanza sulla tavola, a cominciare possibilmente dalla prima colazione.

Questo tradizionale modello alimentare, ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute, è anche uno dei più vari che si conoscano e si basa prevalentemente sul consumo di alimenti di origine vegetale, come pane, pasta, frutta, ortaggi, olio d'oliva e moderati consumi di alimenti animali, fra cui sono da preferire latte parzialmente scremato, formaggi poco grassi, pesce, carni magre, come pollame e coniglio.

L'industria agro-alimentare dovrebbe sviluppare ed immettere sul mercato prodotti che facilitino l'adozione di un'alimentazione equilibrata: alimenti a minore densità energetica, a ridotto contenuto in grassi saturi, colesterolo e sale, ma, al tempo stesso, ricchi in nutrienti essenziali (come aminoacidi, vitamine e minerali) e più ricchi in amido e fibra.

FISIOPATOLOGIA E TRATTAMENTO DELLA CARENZA DI FERRO (Fe)

Il Fe è un elemento essenziale per un gran numero di funzioni biologiche: è il componente chiave delle proteine trasportatrici di ossigeno (emoglobina del sangue e mioglobina dei muscoli), di quelle deputate al trasporto di elettroni nella catena respiratoria cellulare (citocromi) e di alcuni enzimi ad attività ossidativa e riduttiva.

Pertanto il Fe riveste un ruolo fondamentale nell'eritropoiesi (produzione di globuli rossi), nella produzione di energia indispensabile per qualsiasi attività cellulare e nei processi di replicazione del DNA, per la successiva duplicazione cellulare, per cui l'organismo ha sviluppato un complesso sistema di proteine deputate all'assorbimento, al trasporto, all'utilizzo ed al deposito di Fe (v. APPENDICE A – Ferritina sierica e sideremia).

L'unica fonte di approvvigionamento di Fe per l'organismo è la dieta. Normalmente vengono introdotti circa 10-12 mg di Fe al giorno, ma solo il 10% è poi assorbito a livello intestinale, sufficiente a compensare, normalmente, le perdite giornaliere di Fe che, causate dalla desquamazione delle cellule epiteliali dell'intestino e della cute, ammontano a circa 1 mg.

Nell'organismo umano la quantità globale di Fe varia da 4 a 6 grammi; con una donazione di sangue intero (~ 450 ml) vengono persi 200-300 mg di Fe (dipende dal livello dell'emoglobina e dall'ematocrito), altrettanti vengono mobilizzati dai depositi e migliora l'efficienza dell'assorbimento intestinale; tuttavia il *donatore di sangue* va più facilmente incontro ad un bilancio negativo, con progressiva deplezione dei depositi di riserva, fino all'iposideremia ed all'anemia "sideropenica", soprattutto la donna in età fertile, con perdite mestruali abbondanti o dopo gravidanze ed allattamenti.

Il Fe introdotto con gli alimenti è presente in due distinte forme secondo che si trovi in prodotti quali carne e pesce (Fe emico, cioè di emoglobina, mioglobina, enzimi emici) o in quelli vegetali, nelle uova e nei prodotti lattiero-caseari (Fe non emico allo stato ferroso o ferrico).

Il primo è facilmente biodisponibile ed assorbito dall'intestino (~20%), il secondo è invece legato a sostanze (ossalati di latte e latticini, o fosfati e fitati vegetali) che lo sottraggono all'assorbimento intestinale (assorbimento 2-5%) formando complessi insolubili; al contrario l'acido ascorbico (vitamina C di frutta ed agrumi) facilita l'assorbimento del metallo in quanto

riduce il Fe allo stato ferroso e forma composti ferro-ascorbati notevolmente solubili ed analogamente il succo gastrico, tramite l'acido cloridrico¹⁸.

Buone fonti alimentari di Fe sono quindi le carni in genere, il fegato, il pesce, le uova e tra i vegetali i legumi, la frutta secca oleosa (arachidi tostate, mandorle, noci e nocciole), gli ortaggi a foglia verde scuro (prezzemolo, spinaci, lattuga e soprattutto il radicchio verde) nonché il cacao amaro ed i suoi derivati. Il vino, benché contenga ben poco Fe, aumenta l'acidità del succo gastrico e ne agevola comunque l'assorbimento.

Per aumentare la percentuale di assorbimento del Fe da verdura può essere utile l'abitudine di condirla con abbondante succo di limone invece dell'aceto.

I valori consigliati di Fe nella dieta pari a 10 mg/die per l'uomo e 18-20 mg/die per la donna in età fertile (e l'adolescente), vanno raddoppiati per il donatore ed aumentati del 50% per la donatrice.

In caso di necessità va attuata una terapia marziale tipo solfato ferroso o ferro gluconato (Ferro-Grad, Losferron) 1 cp/die per 15-20 giorni, sotto controllo medico.

¹⁸ Gennazzani E., Muccioli G.: "Le basi farmacologiche della terapia marziale. Fisiopatologia e trattamento delle sideropenie". Stampa Medica, 6 marzo 1992, 524 (4):47-50.

Valore energetico e contenuto di ferro degli alimenti per 100 g di parte edibile

(¹⁹)A	% edile	kcal	Fe mg	ALIMENTI	% edile	kcal	Fe mg
CEREALI E DERIVATI				Frumento duro	100	314	3.6
Biscotti da prima colazione	100	418	0.9	Frumento tenero	100	319	3.3
Biscotti wafers	100	454	1.6	Germe di grano	100	416	10
Brioche	100	413	1.3	Grissini	100	433	2.3
Cornflakes	100	364	2.8	Mais	100	355	2.4
Crackers salati	100	428	0	Pane di farina tipo 1	100	267	1.4
Farina d'avena	100	388	4.2	Pane di farina tipo 0	100	276	0.7
Farina integrale	100	321	3	Pane di farina tipo 00	100	290	0.8
Farina tipo 0	100	343	0.9	Pane di tipo integrale	100	243	2.5
Farina tipo 00	100	343	0.7	Pasta di semola	100	356	1.3
Farina di mais	100	365	1.8	Pasta all'uovo	100	368	2.1
Fette biscottate	100	410	3.8	Pizza con pomodoro e mozzarella	100	271	tracce
Fiocchi d'avena	100	395	5.2	Riso brillato	100	362	0.6
LEGUMI freschi				Fagioli	100	311	6.7
Fagioli	41	104	3.0	Fave sgusciate	100	342	5.0
Fagiolini	95	17	0.9	Lenticchie	100	325	5.1
Fave	30	37	1.8	Lupini deamarizzati	100	114	5.5
Piselli	47	76	1.8	Piselli	100	306	4.5
LEGUMI secchi				Soia	100	398	6.9
Ceci	100	334	6.1				
VERDURE ED ORTAGGI				Germogli di soia	98	49	1.0
Aglio	75	41	1.5	Indivia	69	16	1.7
Asparagi	52	24	1.0	Lattuga a cappuccio	92	19	1.2
Bieta	82	17	1.0	Melanzane	92	15	0.3
Broccolo	51	27	0.8	Patate	83	85	0.6
Carciofi	34	22	1.0	Peperoncini piccanti	89	25	0.5
Cardi	70	10	0.2	Peperoni dolci	82	22	0.7
Carote	95	33	0.7	Pomodori da insalata	100	17	0.4
Cavolfiore	66	25	0.8	Porri	77	29	0.8
Cavolo broccolo verde ramoso	72	24	1.2	Prezzemolo	80	20	4.2
Cavolini di Bruxelles	76	37	1.1	Radicchio rosso	72	13	0.3
Cavolo cappuccio verde	93	19	1.1	Radicchio verde	95	14	7.8
Cavolo cappuccio rosso	94	20	1.0	Rape	69	18	0.6
Cetrioli	77	14	0.3	Ravanelli	99	11	0.9
Cicoria	80	10	0.7	Sedano	80	20	0.5
Cipolle	83	26	0.4	Spinaci	83	31	2.9
Finocchi	59	9	0.4	Tartufo nero	79	31	3.5
Fiori di zucca	79	12	2.0	Zucca gialla	81	18	0.9
Fungo porcino	92	22	1.2	Zucchine	88	11	0.5
FRUTTA FRESCA				Kaki	97	65	0.3
Albicocche	94	28	0.5	Mandaranci	87	53	0.3
Ananas	57	40	0.5	Mandarini	80	72	0.3
Arance	80	34	0.2	Mele	94	45	0.3
Banane	65	66	0.8	Melone d'estate	47	33	0.3
Castagne	69	189	1.2	Melone d'inverno	51	22	0.3
Ciliegie	86	38	0.6	Nespole	66	28	0.3
Cocomero (anguria)	52	15	0.2	Noci	58	582	2.6
Fichi	75	47	0.5	Pere	91	41	0.3
Fragole	94	27	0.8	Pesche	91	27	0.4
Kiwi	87	44	0.5	Pompelmi	70	26	0.3
Lamponi	100	34	1.0	Prugne	89	42	0.2
Limoni	64	11	0.1	Uva	94	61	0.4
FRUTTA SECCA E CONSERVATA				Noci	39	660	2.1
Arachidi tostate	65	597	3.5	Nocciole	42	625	3.3
Castagne	100	349	2.0	Olive verdi	84	142	1.6
Datteri	90	253	2.7	Olive nere	74	234	1.6
Fichi	100	242	3.0	Pinoli	29	567	2.0
Mandorle dolci	24	542	4.6	Prugne	88	220	3.9

¹⁹ Carnovale E., Miuccio F.: "Tabelle di composizione degli alimenti". Istituto Nazionale della Nutrizione. Edizione 1989 (modificate).

(¹⁹)B	% edile	kcal	Fe mg	ALIMENTI	% edile	kcal	Fe mg
CARNE FRESCA E FRATTAGLIE				Coniglio semigrasso	68	138	1.3
Agnello	83	101	1.9	Gallina	70	195	1.6
Anatra	80	159	1.3	Maiale magro coscio	100	102	1.6
Bovino – Vitello	100	92	2.3	Maiale – cuore	100	159	5.3
Bovino – Vitellone semigrasso	100	160	2.1	Maiale – fegato	100	140	18.0
Bovino – Manzo semigrasso	100	214	2.1	Oca	70	373	1.8
Bovino – cuore	100	123	4.6	Pollo – petto	100	97	1.6
Bovino – fegato	100	146	8.8	Quaglia	67	161	1.5
Capretto	75	122	1.0	Rognone bovino	100	118	8.0
Castrato	100	226	1.9	Tacchino – coscia	87	186	2.5
Cavallo	100	113	3.2	Trippa di bovino	100	108	4.0
SALUMI				Prosciutto cotto	100	412	2.0
Capocollo	100	450	1.0	Salame	100	462	2.3
Ciccioli	100	523	1.4	Salsiccia di suino fresca	100	334	2.8
Coppa	100	494	?	Salsiccia di suino secca	100	514	4.3
Cotechino	100	389	2.8	Salsicce viennesi (würstel)	100	258	2.4
Mortadella	100	344	2.5	Salsiccia di fegato	100	424	5.3
Prosciutto crudo magro	100	218	2.2	Zampone	100	360	2.8
PESCE				Palombo	65	80	1.0
Acciuga o alice	75	96	2.8	Polpo	90	57	0
Alici sott'olio	100	206	1.3	Rombo	55	81	1.2
Anguilla	70	237	0.6	Sarda	70	129	1.8
Anguilla marinata	88	259	0.7	Seppia	50	72	0.8
Aragosta	29	86	0.8	Sgombro fresco	80	168	1.2
Aringa affumicata	70	194	1.4	Sgombro in salamoia	98	177	2.1
Baccalà ammollato	82	95	2.3	Sogliola	48	86	0.8
Calamaro	65	68	0	Spigola	54	82	1.1
Carpa	50	140	1.0	Stoccafisso secco	78	92	3.3
Cefalo muggine	55	127	1.8	Tinca	55	76	1.0
Cozza o mitilo	32	84	5.8	Tonno fresco	90	158	1.3
Dentice	65	101	1.2	Tonno sott'olio	100	258	1.9
Gambero	45	71	1.8	Triglia	60	123	1.1
Merluzzo o nasello	76	71	0.7	Trota	55	86	1.0
Ostrica	12	69	6	Vongola	25	72	?
LATTE				- di vacca parzialmente scremato	100	49	0.1
- di capra	100	72	0.1	- in polvere intero	100	484	0.7
- di pecora	100	103	0.1	Yogurt da latte intero	100	63	0.1
- di vacca intero	100	61	0.1	Yogurt da latte parzialmente scremato	100	45	0.1
FORMAGGI E LATTICINI				Mascarpone	100	453	0.2
Bel Paese	100	373	-	Mozzarella	100	243	0.2
Caciocavallo	100	431	0.3	Panna	100	337	0
Caciotta toscana	100	365	0.6	Parmigiano	100	374	0.7
Emmental	100	403	0.3	Pecorino	100	366	0.7
Fontina	100	343	0.3	Provolone	100	365	0.5
Formaggino	100	309	0.3	Ricotta di pecora	100	188	-
Gorgonzola	100	358	0.3	Scamorza	100	209	0.2
Grana	100	381	0.8	Stracchino	100	300	0.3
UOVA				OLI E GRASSI			
- di anatra	88	190	2.8	Burro	100	758	0
- di gallina intero	89	156	2.5	Lardo	100	891	-
- di gallina albume	100	47	0.1	Margarina	100	760	tracce
- di gallina tuorlo	100	355	6.1	Olio d'oliva	100	900	0
- di oca	87	189	2.6	Olio di semi vari	100	900	0
- di tacchina	87	147	2.5	Pancetta di maiale	100	661	1.2
polvere d'uovo	100	574	8.7	Strutto	100	892	0

¹⁹ Carnovale E., Miuccio F.: "Tabelle di composizione degli alimenti". Istituto Nazionale della Nutrizione. Edizione 1989 (modificate).

¹⁹ C	ALIMENTI			ALIMENTI			
	% edile	kcal	Fe mg		% edile	kcal	Fe mg
	DOLCI						
Babà al rhum	100	252	2.3	Gelato fior di latte	100	218	0.4
Canditi	100	283	1.5	Ghiacciolo all'arancio	100	137	0
Cannoli alla crema	100	369	1.3	Gomma da masticare	70	262	-
Caramelle dure	100	343	0	Marmellata normale	100	222	1.4
Caramelle tipo mou	100	430	1.5	Merendine farcite	100	414	1.8
Cioccolata fondente	100	542	5.0	Miele	100	303	0.5
Cioccolata al latte	100	565	3.0	Panettone	100	334	3.0
Cioccolata gianduia	100	509	1.9	Savoiardi	100	392	2.0
Crema di nocciole e cacao	100	537	3.6	Torrone alla mandorla	100	479	3.5
Crostata con marmellata	100	339	-	Torta margherita	100	368	2.8
	PRODOTTI VARI				BEVANDE ALCOOLICHE		
Aranciata	100	38	-	Aperitivi a base di vino	ml	-	-
Cacao amaro in polvere	100	355	14.3	Birra chiara	100	186	-
Caffè in polvere	100	287	4.1	Birra scura	100	34	tracce
Coca cola	100	39	-	Brandy	100	224	-
Conserva di pomodoro	100	96	2.2	Grappa	100	235	-
Dadi da brodo	100	152	-	Liquori da dessert	100	313	-
Fecola di patate	100	349	0.3	Marsala all'uovo	100	150	-
Lievito di birra	100	56	4.9	Vermut dolce	100	145	-
Maionese	100	655	0.5	Vermut secco	100	121	-
Pop-corn	100	383	2.7	Vino da pasto bianco	100	71	-
Tè (foglie)	100	108	15.2	Vino da pasto rosso	100	75	1.0
				Whisky	100	238	-

¹⁹ Carnovale E., Miuccio F.: "Tabelle di composizione degli alimenti". Istituto Nazionale della Nutrizione. Edizione 1989 (modificate).