RICCARDI • PACIONI • GIACCO • RIVELLESE

MANUALE di NUTRIZIONE APPLICATA

V Edizione

con 35 figure e 136 tabelle

IDELSON-GNOCCHI

INDICE GENERALE

Prefazione XIII

Introduzione XV

1. Gli alimenti ed il loro valore nutrizionale 3
1.1 Principi nutritivi o nutrienti 3
1.2 Classificazione degli alimenti in gruppi alimentari 38
1.3 Gli alimenti funzionali 41
1.4 Tabelle di composizione degli alimenti 42
1.5 Pesi e porzioni degli alimenti 47
Esempi di verifica 54
Bibliografia 60

2. Valutazione dello stato nutrizionale 61
2.1 Anamnesi ed esame obiettivo 62
2.2 Valutazione delle abitudini alimentari 62
2.3 Antropometria 62
2.4 Valutazione della composizione corporea e del metabolismo basale 63
2.5 Indagini biochimiche 66
2.6 Indagini immunologiche 68
Esempi di verifica 71
Bibliografia 71

3. Misure antropometriche 73
3.1 Peso corporeo 73
3.2 Statura o altezza 74
3.3 Rapporto peso/altezza 75
3.4 Circonferenze 78
3.5 Plicometria 82
3.6 La qualità dei dati antropometrici 85
Esempi di verifica 87
Bibliografia 90

4. Misure antropometriche nel paziente allettato 91
4.1 Misure antropometriche 91
4.2 Altezza in posizione supina 91

4.3 Calcolo del peso corporeo dalle misure antropometriche 92
4.4 Questionari utilizzati nella valutazione dello stato nutrizionale 93
Esempi di verifica 97
Bibliografia 98

5. LARN: Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana 99
5.1 Fabbisogno energetico 100
5.2 Fabbisogno di proteine 105
5.3 Fabbisogno di lipidi 105
5.4 Fabbisogno di carboidrati e fibra 106
5.5 Fabbisogno di sali minerali e vitamine 107
5.6 Alcol 110
Esempi di verifica 111
Bibliografia 113

6. Linee guida per una sana alimentazione (modificate dalle Linee Guida del Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, CREA, Revisione 2018) 115
6.1 Bilanciare i nutrienti per mantenere il giusto peso corporeo 116
6.2 Acqua: bere ogni giorno in abbondanza 118
6.3 Zuccheri, dolci e bevande zuccherate 120
6.4 Sale meglio poco 121
6.5 Bevande alcoliche meno possibile 122
6.6 Scegliere la varietà, la sicurezza e la sostenibilità. Come e perché variare 122
6.7 Dieta solo se necessaria ed equilibrata. Attenzione agli integratori 123
6.8 Sicurezza dei cibi: imparare a scegliere 125
6.9 La sostenibilità delle diete 131
6.10 Particolari stati fisiologici: come seguire una corretta alimentazione 131
Esempi di verifica 132

7. Valutazione delle abitudini alimentari 135
7.1 Problemi di accuratezza della stima dell'introito alimentare 136
7.2 Metodi per la rilevazione dei consumi alimentari 136
7.3 Food Balance Sheets 137
7.4 Diario alimentare 138
7.5 Intervista sul consumo di cibo nel giorno precedente (24H Recall) 139
7.6 Questionario di frequenza 140
7.7 Storia dietetica 142
7.8 Metodi brevi di rilevamento dell'assunzione di cibo (Brief Dietary) 143
7.9 Tecniche di intervista 143
Esempi di verifica 144
Bibliografia 147

8. Principi generali per impostare uno schema dietetico 149
8.1 Impostazione di uno schema dietetico 149
8.2 Esempio pratico di come procedere all'impostazione di uno schema dietetico 150
8.3 Esempi di schemi dietetici giornalieri 152
8.4 Esempio di schema dietetico settimanale 154

8.5 Esempio di uno schema dietetico generale 155
Esempi di verifica 157

9. L'alimentazione in alcune condizioni fisiologiche particolari e nell'anziano 159
9.1 L'alimentazione in gravidanza 159
9.2 L'alimentazione durante l'allattamento 165
9.3 Alimentazione nell'anziano 168
Esempi di verifica 175
Bibliografia 175

10. L'alimentazione nell'attività sportiva 177
10.1 Fabbisogno energetico 179
10.2 Apporto di proteine 180
10.3 Apporto di carboidrati 180
10.4 Apporto di lipidi 181
10.5 Apporto di liquidi e sali minerali 181
10.6 Apporto di vitamine 182

11. L'approccio dietetico nelle malattie metaboliche 183
11.1 Obesità 185
11.2 Diabete 195
11.3 Iperlipidemie 208
11.4 Ipertensione arteriosa 215
11.5 Gotta 220
Esempi di verifica 224
Bibliografia 228

12. L'approccio dietetico in gastroenterologia 229
12.1 Patologie dell'esofago 229
12.2 Malattia da reflusso gastro-esofageo (MRGE) 235
12.3 Patologie dello stomaco 237
12.4 Patologie dell'intestino 240
12.5 Le malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI) 244
Esempi di verifica 255
Bibliografia 256

13. L'approccio dietetico nelle patologie del fegato e delle vie biliari 257
13.1 Epatiti acute e croniche 257
13.2 Steatosi epatica 258
13.3 Cirrosi epatica 260
13.4 Epatopatia alcolica 264
13.5 Litiasi della colecisti e delle vie biliari 266
Esempi di verifica 268
Bibliografia 268

14. L'approccio dietetico nelle patologie del pancreas esocrino 271
14.1 Pancreatite acuta 271
14.2 Pancreatite cronica 273
Esempi di verifica 276
Bibliografia 276

15. L'approccio dietetico nel paziente sottoposto a trattamento chirurgico per patologie del tratto gastrointestinale 277
15.1 Linee guida per una corretta alimentazione nel paziente sottoposto ad intervento chirurgico 278
15.2 Chirurgia dello stomaco 278
15.3 Chirurgia dell'intestino tenue 281
15.4 Approccio dietetico per pazienti portatori di stomie 285
15.5 Chirurgia del grosso intestino 288
15.6 Colecistectomia 292
15.7 Pancreasectomia totale 294
Esempi di verifica 296
Bibliografia 298

16. L'approccio dietetico nel paziente sottoposto a chirurgia bariatrica 299
16.1 Indicazioni generali 300
16.2 Tecniche non chirurgiche 300
16.3 Metodi restrittivi 301
16.4 Metodi malassorbitivi 303
16.5 Alimentazione nel periodo post operatorio 304
Esempi di verifica 308
Bibliografia 308

17. L'approccio dietetico in nefrologia 311
17.1 Insufficienza renale cronica (I.R.C.) 311
17.2 Emodialisi 318
17.3 Dialisi peritoneale continua (C.A.P.D.) 321
17.4 Trapianto renale 324
17.5 Nefrolitiasi 325
Esempi di verifica 326
Bibliografia 328

18. L'approccio dietetico in pazienti con patologie respiratorie 329
18.1 Linee guida per una corretta alimentazione nel paziente con insufficienza respiratoria 329
Esempi di verifica 333
Bibliografia 334

19. L'approccio dietetico in pazienti affetti da cancro 335
19.1 Linee guida per una corretta alimentazione nel paziente affetto da cancro 335
19.2 Linee guida per la prevenzione del cancro 337
Esempi di verifica 339
Bibliografia 340

20. L'approccio dietetico adeguato in pazienti vegetariani 341
20.1 L'alimentazione vegetariana 341
20.2 Implicazioni dell'alimentazione vegetariana sullo stato di salute 342
20.3 Come comporre un menù vegetariano 343
Esempi di verifica 347
Bibliografia 348

21. Alimentazione ed etnie diverse 349
21.1 Modello alimentare dei paesi dell'Europa dell'Est 349
21.2 Modello alimentare dell'Africa Settentrionale 350
21.3 Modello alimentare cinese 351
21.4 Dieta e Ramadan 352
Bibliografia 353

22. L'approccio dietetico in pediatria 355
22.1 Misure antropometriche 355
22.2 Livelli di assunzione di energia e nutrienti raccomandati in età pediatrica 368
22.3 Allattamento artificiale 373
22.4 Divezzamento 375
22.5 Trattamento dietetico nei bambini con diabete o obesità 377
22.6 Intolleranze alimentari 385
22.7 Diete da eliminazione a base di alimenti solidi 388
22.8 Fibrosi cistica 402
22.9 Difetti evolutivi 406
Esempi di verifica 410
Bibliografia 411

23. Intolleranze ed allergie alimentari dell'adulto 413
23.1 Intossicazioni 414
23.2 Reazioni non tossiche 414
23.3 Diagnosi 420
23.4 Dietoterapia 421
Esempi di verifica 422
Bibliografia 423

24. La nutrizione enterale e le miscele nutrizionali 425
24.1 Introduzione 425
24.2 Nutrizione enterale: indicazioni 425
24.3 Composizione delle diete formula per nutrizione enterale 429
24.4 Raccomandazioni pratiche in nutrizione artificiale 435
24.5 Raccomandazioni pratiche per il paziente oncologico 437
24.6 Raccomandazioni pratiche per il paziente perioperatorio 438
24.7 Raccomandazioni pratiche per il paziente con insufficienza epatica 438
24.8 Raccomandazioni pratiche per il paziente con pancreatite acuta (P.A.) 439
24.9 Raccomandazioni pratiche per il paziente con Sindrome da Intestino Corto 439
24.10 Raccomandazioni pratiche per il paziente con fistole digestive 440
24.11 Raccomandazioni pratiche per le malattie infiammatorie intestinali 440
24.12 Raccomandazioni per le patologie neurologiche non traumatiche 440
24.13 Raccomandazioni per il paziente con diabete 441
24.14 Raccomandazioni pratiche per il paziente con disturbi del comportamento alimentare 442
Esempi di verifica 443

Soluzioni alle domande a risposta multipla 445

Indice analitico 449