

LA NUTRIZIONE IN EQUILIBRIO NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA

**Dott.ssa Angela Cassese, Dott.ssa Francesca Finelli, Dott.ssa Marianna
Rizzo**

22 ottobre 2020

La nutrizione Pediatrica

La nutrizione pediatrica è parte integrante della medicina dell'età evolutiva, sia per quanto riguarda la crescita e lo sviluppo del bambino sano sia per gli aspetti connessi alle specifiche patologie. I temi dell'alimentazione e della nutrizione in età pediatrica, assumono sempre più maggiore importanza in relazione alle problematiche metaboliche connesse ai quadri di malnutrizione per difetto e, in particolare per eccesso, che coinvolgono i bambini. La Nutrizione pediatrica, specialmente nei primi anni di vita, rappresenta un elemento fondamentale non solo per la crescita migliore dei bambini e dei ragazzi, ma anche per determinare l'imprinting da cui potranno scaturire o potranno essere prevenute le patologie cronico degenerative dell'adulto. L'evento sarà l'occasione per il professionista del settore di conoscere l'adeguatezza dell'intervento, la malnutrizione per eccesso (obesità) con un'attenta concentrazione sugli aspetti educativi del paziente e per difetto (scarso accrescimento), modalità di approccio e azione.

Intervento Nutrizionale nella Patologia Diabetica

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina. L'insulina è l'ormone, prodotto dal pancreas, che consente al glucosio l'ingresso nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica. Quando questo meccanismo è alterato, il glucosio si accumula nel circolo sanguigno. Il rischio di sviluppare la malattia aumenta con l'età, con la presenza di obesità e con la mancanza di attività fisica: questa osservazione consente di prevedere strategie di prevenzione "primaria", cioè interventi in grado di prevenire l'insorgenza della malattia e che hanno il loro cardine nell'applicazione di uno stile di vita adeguato, che comprenda gli aspetti nutrizionali e l'esercizio fisico.

Il diabete può determinare complicanze acute o croniche. Le complicanze acute sono più frequenti nel diabete tipo 1 e sono in relazione alla carenza pressoché totale di insulina. In questi casi il paziente può andare incontro a coma cheto-acidosico, dovuto ad accumulo di prodotti del metabolismo alterato, i chetoni, che causano perdita di coscienza, disidratazione e gravi alterazioni ematiche.

La terapia della malattia diabetica ha come cardine l'attuazione di uno stile di vita adeguato ossia le abitudini alimentari, l'attività fisica e l'astensione dal fumo.

Molti studi sul trattamento del diabete hanno dimostrato che la terapia nutrizionale (definita negli USA: Medical Nutrition Therapy, cioè terapia medica nutrizionale) deve essere orientata al raggiungimento della cosiddetta **euglicemia**, ovvero un equilibrio costante della glicemia, con valori di glucosio, lipidi plasmatici e dei livelli della pressione arteriosa il più possibile vicini alla normalità al fine di evitare o almeno ritardare le complicanze correlate al diabete, quali ad esempio disturbi cardiovascolari, retinopatia diabetica, ecc.

In particolare, nella giornata dedicata a questo argomento il Nutrizionista avrà modo di approfondire i concetti su cui si basano le Linee guida per fornire un'alimentazione razionalmente ottimale dal punto di vista qualitativo per i due tipi principali di diabete mellito attraverso la distribuzione dei principi nutritivi, il calcolo del carico glicemico e del counting dei carboidrati.

LA NUTRIZIONE OTTIMALE PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO

Negli ultimi anni, grazie ai progressi della scienza e ad un miglioramento complessivo della qualità della vita, stiamo assistendo ad un costante aumento dell'età media della popolazione italiana e globale. L'Italia è il paese più longevo d'Europa, ma non solo: è il paese dove gli anziani godono di maggior benessere psicofisico. Invecchiare in modo attivo ed in autosufficienza rappresenta la premessa fondamentale per godersi in serenità questo periodo della vita. Anche se l'invecchiamento non può essere fermato, molto può essere fatto per rallentarlo. La qualità della vita e il mantenimento di uno stile di vita sano e attivo rappresentano uno dei segreti della longevità.

Durante la giornata saranno affrontati i temi di molte ricerche sul rapporto fra alimentazione e invecchiamento, di come un'assunzione calorica ridotta e derivata da una alimentazione sana e ricca di nutrienti può migliorare in modo straordinario la salute, prevenire molte patologie e garantire un invecchiamento di successo.