

Il bisogno di alimentazione - La fame è un bisogno essenziale e fisiologico di cibo

Nutrizione

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 17/4/2025 9:50:00



La sensazione di salute/benessere è strettamente correlata alla nutrizione, in quanto rispecchia lo stile di vita, il buon nutrimento, le sane abitudini alimentari ed il giusto indice BMI (indice di massa corporea) questi sono fattori essenziali per una buona salute. Influenzano questo aspetto anche: Pratiche culturali e religiose, stati emotivi e comunicativi, tutti noi sappiamo che la tavola nelle diverse culture è sinonimo di socialità.

La fame è un bisogno essenziale e fisiologico di cibo questo scorpora con una alimentazione. Termine che indica il processo della nutrizione, gli alimenti sono le sostanze necessarie alle costruzioni, al rinnovamento ed al funzionamento di ogni organo corretto.

L'appetito invece è buona disposizione a mangiare e dipende dallo stato d'animo ed è vissuto come piacere, la persona che soffre di inappetenza (o anoressia) ha perso questo piacere, in parole povere non nutre per il cibo ne gioia ne interesse.

Il rovescio della medaglia è la bulimia ovvero la fame insaziabile sintomo che può essere legato a patologie quali scompensi metabolici della tiroide o diabete Mellito (Zuccherino): è una delle malattie endocrine più frequenti al giorno d'oggi. Un tempo colpiva anziani, oggi anche i giovani e bambini. Cause: Genetica, Dieta o Virus e Anticorpi.

La Genetica ha un peso rilevante in quanto se un familiare stretto ha avuto il Diabete, il figlio/nipote, può contrarlo. Bisogna inoltre fare attenzione all'alimentazione e fare sport, in quanto l'obesità è un fattore a rischio. Gli Americani, a causa dell'alimentazione ricca di grassi saturi, sono più a rischio, in particolari i giovani che sono per la maggior parte obesi. I Virus e gli Anticorpi, invece, possono creare un Diabete Infantile, che si cura con l'Insulina.

Nei grandi con le compresse. Il Diabete Mellito si suddivide in 2 tipi: Diabete di Tipo 1 (Giovane): colpisce i giovani e si cura con l'Insulina. Diabete di Tipo 2: si cura con la dieta e con i ipoglicemizzanti orali, tuttavia se non dovessero funzionare, si ricorre all'Insulina. Diabete Insipido: difficoltà ad urinare (meno diffuso).

Il bisogno di alimentazione - La fame è un bisogno essenziale e fisiologico di cibo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11297>

Conseguenze del Diabete: dopo anni causa problemi alla vista, ai reni, si può avere a rischio di infarto e di ictus e può creare problemi sessuali. Inoltre compromette i vasi sanguigni e quindi va curato bene e bisogna cercare se possibile di prevenirlo. Valori Glicemici: A Diguno (da 70 a 105) normale; (da 105 a 126) poco normale; (da 126 in sù) diabete. Dopo aver Mangiato: (intorno a 120) normale. .

La sete e o apporto idrico è il regolatore dell'organismo influenzata da cibo ingerito, umidità atmosferica, temperatura ambientale, attività fisica ecc., maggior fabbisogno di acqua si riscontra in situazioni del tipo: Diarrea, febbre, vomito .

La disidratazione avviene quando per ragioni diverse si impoverisce il patrimonio idrico del nostro organismo, questo causa: Pelle disidratata, secchezza delle mucose, apatia, differenza di sentimenti e mancanza di volontà a compiere qualsiasi tipo di azione, alterazione della lucidità .

Fattori di influenza: buona funzionalità dell'apparato digerente (bocca, denti, esofago) un tubo che segue la Faringe e precede lo Stomaco. Esso è composto da 3 strati: uno esterno, uno interno/esterno e uno interno. Non è un tubo rigido in quanto dovrà allargarsi per far scendere il cibo masticato attraverso le Onde Peristaltiche che portano il cibo fino allo Stomaco. Quando la Sinfere o Valvola, non protegge le pareti dello Stomaco dall'acidità presente nel Bolo, si crea l'Esofagite da Reflusso. , stomaco, duodeno ecc (vedi anche meccanismo omeostatico dell'ipotalamo)

Stato motorio (difficoltà a procurarsi e a cucinarsi gli alimenti)

L'età (alimentazione nel neonato/adulto/anziano)

Bisogni fondamentali (costipazione, flatulenza, insufficienza respiratoria ecc)

Altri fattori d'influenza possono essere : L'atmosfera durante i pasti, in modelli culturali, i fattori economici.

DEFINIZIONI

Il bisogno di alimentazione - La fame è un bisogno essenziale e fisiologico di cibo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11297>

Cosa vuole dire mal nutrizione?

Si parla di malnutrizione quando l'alimentazione è carente sia per povertà della dieta assunta che per difetti metabolici che causano un'impoverita assimilazione del cibo.

Denutrizione: fenomeni di carenza dovuti ad un'alimentazione insufficiente, sintomi, perdita di energia, dimagrimento, predisposizione alle infezioni, sintomi che possono verificarsi: Edemi da fame, amenorrea, assenza di mestruazioni, cachessia.

Obesità: È l'accumulo eccessivo di adiposi nell'organismo, 15-20% di peso superiore al peso giusto rispetto a peso /altezza, struttura ossea, questa condizione può portare a molte complicanze: Diabete/obesità, affaticamento del cuore Muscolo cavo dalle dimensioni di un pugno, situato nel torace, tra i due polmoni. Ha la forma di un cono con la punta rivolta a sinistra, verso il basso. L'interno del cuore umano è costituito da quattro cavità: destra e sinistra. Una spessa parete muscolare divide la cavità cardiaca in metà destra e metà sinistra. Ognuna di queste metà è formata da una cavità superiore (atrio) e una cavità inferiore (ventricolo). La frequenza con cui il cuore batte e la quantità di sangue emesso a ogni contrazione possono mutare in modo notevole a seconda del fabbisogno di ossigeno e della schiena, ipertensione arteriosa, ecc. ed in oltre a disturbi metabolici ed endocrinologici.

Disturbi che possono rendere difficile l'alimentazione: La disfagia consiste nella difficoltà a deglutire ed al corretto transito del bolo nelle vie digestive superiori.

ATTENZIONE: POLMONITE DA AD INGESTISI (deglutizione dolorosa), la disfagia (digestione difficile), le condizioni del cavo orale (ulcere, placche, funghi ecc).

La nausea (sensazione di vomito imminente), il vomito (meccanismo di difesa) del quale non vanno sottovalutate le probabili complicanze: disidratazione e squilibrio elettrolitico, asteniasenso di debolezza (debolezza psicofisica), rischio di ab ingestis specialmente nei neonati e negli anziani.

Interventi assistenziali: atteggiamento comprensivo, sorreggere la bacinella reniforme, sorreggere la fronte (serve solo al fine di infondere sicurezza) fargli assumere la posizione seduta se questo non è possibile la posizione laterale di sicurezza, rinfrescare la persona ed indossargli biancheria pulita, per darle sollievo e rassicurarla, annotare e o riferire quantità e qualità del vomito.

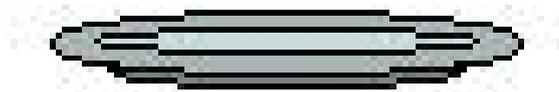
Osservazione del vomito: Pre o post prandiale, A getto, Preceduto da conati e o dolore? Frequenza, materiale espulso, colore (biancastro succhi gastrici, verde biliare, rosso sangue fresco, marrone con odore fecaloide, alimentare, corpi estranei, ecc

L'alimentazione artificiale \hat{A} indica le vie di somministrazione, parziale, totale, enterale (attraverso sonda gastrica e o enterale, SNG O PEG), parenterale (attraverso catetere venoso centrale o periferico) essa \hat{A} indica quando la persona: Non \hat{A} in grado di mangiare, non deve mangiare, non vuole mangiare.

Interventi assistenziali le competenze dell' operatore socio sanitario:

Attenzione durante le manovre assistenziali a non stratonare, controllo della posizione dai 30 gradi in su durante l'alimentazione, controllo medicazione PEG (avvisare IP se alterazioni)nel caso di SNG controllo zona nasale soggetta a decubiti.

Un po' di storia



Il primo nutrimento per gli uomini \hat{A} stato l'allattamento al seno.

Il latte materno infatti contiene tutto ciò di cui un piccolo ha bisogno per svilupparsi, bene:

- il calcio per consolidare le ossa;

- le proteine per dare solidità ai muscoli;

- i grassi per dare energia all'intero corpo.

- contiene anche molta acqua e vitamine.

È digeribile e ricco di acidi grassi, lattosio e altri zuccheri che impediscono il

formarsi di coliche e favoriscono l'assorbimento di calcio e di altri minerali.

Il latte materno contiene anticorpi sostanze specifiche prodotte dall'organismo contro un determinato elemento estraneo (per esempio un batterio) e che indicano l'avvenuto contatto con tale sostanza, e fattori antinfettivi che proteggono il lattante da infezioni e da allergie. L'uomo della preistoria è stato un cacciatore onnivoro: per nutrirsi raccoglieva i frutti spontanei della terra, le bacche, pescava nelle acque dei fiumi e cacciava i grandi animali che popolavano il territorio come renne, mammut, rinoceronti lanosi, stambecchi... Gli uomini erano nomadi perché seguivano le migrazioni degli animali.

Si riparavano nelle caverne, oppure costruivano capanne con tronchi d'albero, pelli e rami. Per catturare, uccidere e trasportare le prede i nostri antenati cominciarono ad unirsi in piccoli gruppi. Molto più tardi gli uomini scoprirono l'agricoltura. Abbandonarono le grotte e costruirono villaggi stabili diventando perciò sedentari. Impararono ad addomesticare gli animali e iniziarono coltivare la terra seminando grano, orzo intorno al Mediterraneo; riso in Cina e in India; mais in America.

Il bisogno di alimentazione - La fame è un bisogno essenziale e fisiologico di cibo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11297>

Una **dieta equilibrata** L'uomo, nel corso della storia, ha **imparato a mangiare** ossia a capire quali elementi sono in grado di fornirgli le sostanze nutritive di cui ha bisogno.

I **nostri alimenti** sono composti di **tre grandi gruppi di sostanze**:

Grassi gli alimenti che li contengono sono molto energetici e funzionano da riserva per il nostro corpo. Sono presenti nell'olio, nel latte e derivati (burro, formaggi) e nella carne.

Carboidrati danno alle cellule il combustibile per ottenere rapidamente le energie. Sono contenuti negli zuccheri e nei farinacei.

Proteine sono fondamentali perché si fanno carico della ricostruzione e della crescita di ogni individuo.

Sono presenti nella carne, nelle uova, nel pesce e nel latte. **Acqua**

Gli **alimenti naturali** forniscono all'uomo l'energia necessaria per sopravvivere, ma perché possano realizzarsi le funzioni nutritive sono necessari anche:

L'**ossigeno** che assumiamo durante la respirazione: serve per bruciare gli alimenti e liberare le energie;

L'**acqua** che è la più importante di tutte le sostanze inorganiche, è presente per il 65% nel nostro corpo. È indispensabile per dissetarsi e per l'igiene della persona oltre che degli ambienti.

Il bisogno di alimentazione - La fame è un bisogno essenziale e fisiologico di cibo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11297>

L'acqua è uno dei principali integratori del sangue; consente di eliminare le sostanze di rifiuto (urina e sudore) e regola la temperatura (traspirazione).

In conclusione: Ricordiamoci sempre che quando si imbecca una persona bisogna prendersi il tempo che merita la nostra azione. Il nostro intervento affinché sia efficace ed efficiente deve sempre tenere in considerazione e rispettare i tempi di deglutizione della persona assistita. Stimolarla sempre, non sostituirla mai e in nessun caso, io mi pongo di fronte alla persona e l'aiuto ad alimentarsi.

Parola d'ordine: Sono qui adesso con te e per te, buon appetito.

A

A