

L'Alimentazione Corretta



DESCRIZIONE

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute.

Un'alimentazione inadeguata rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.

Di cosa abbiamo bisogno

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali al bisogno di energia, altri ad alimentare il ricambio di cellule, altri hanno funzioni protettive e altri rendono possibili i processi fisiologici. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

Cereali

Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) danno all'organismo **carboidrati**, che rappresentano la fonte energetica principale dell'organismo. Contengono inoltre **vitamine B e minerali**, oltre a piccole quantità di **proteine**.



Frutta e Ortaggi

Sono una fonte importantissima di fibre, un elemento essenziale nel processo digestivo. Frutta e ortaggi sono ricchi di vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un'azione protettiva



Carne, pesce, uova e legumi

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine che partecipano alla "costruzione" delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, trasportano le sostanze nel sangue, forniscono energia "di riserva", aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti. Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione. Vanno consumati con maggiore frequenza il pesce che contiene i grassi omega-3 (per prevenire malattie cardiovascolari) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.



Latte e derivati

Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. E' preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi



Acqua

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua e la sua presenza è essenziale per il mantenimento della vita. L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti. E' il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi biologici. Per questo, un giusto equilibrio del "bilancio idrico"

PIRAMIDE ALIMENTARE



La piramide alimentare è un modello che rappresenta con immediatezza la distribuzione degli alimenti in base al loro contenuto di nutrienti (aspetto qualitativo) e alla frequenza giornaliera o settimanale raccomandate (aspetto quantitativo).

ISTRUZIONI PER L'USO

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La quantità giusta

Una sana alimentazione è quella che fornisce all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui necessita nella giusta proporzione.

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la nutrizione (INRAN) ha perciò elaborato per il nostro paese e i nostri stili di vita, delle indicazioni per mangiare in modo sano e corretto. Questi consigli sono un utile punto di riferimento per tutti. Essi sono rappresentati graficamente con una piramide detta piramide alimentare

PIRAMIDE ALIMENTARE

Alla base di questa piramide non vi sono alimenti, ma quattro comportamenti (**Attività fisica**, **Convivialità**, **Stagionalità**, **Prodotti locali**) che si sono rivelati fondamentali per la formazione di una corretta cultura alimentare. Indispensabile è poi **l'acqua** che occupa tutto il primo gradino. Sul secondo gradino ci sono gli alimenti che compongono un **pasto principale** e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti a seconda del consumo consigliato (giornaliero o settimanale). Il numero variabile delle porzioni indicate dipende dal fabbisogno calorico di ciascuno che varia in base all'età, al sesso ed all'attività fisica.

PIRAMIDE ALIMENTARE

Esistono diversi modelli di piramidi alimentari, quella raffigurata in precedenza si basa sulla **dieta mediterranea moderna**. La dieta mediterranea è ispirata ai modelli alimentari tradizionali di 4 paesi del Mediterraneo: **Italia, Grecia, Spagna e Marocco**. Essa è stata ritenuta talmente sana e variata da essere inserita, nel 2010, fra i patrimoni culturali dell'umanità

COSA SI PUO' PREVENIRE CON LA SANA ALIMENTAZIONE

L'alimentazione, assieme all'attività fisica e all'astensione dal fumo, ha un ruolo fondamentale nella prevenzione di molte **malattie**, tra le quali ricordiamo:

- **Malattie cardiovascolari**
 - **Obesità**
 - **Diabete**
- **Osteoporosi**

PREVENZIONE SU MISURA

Bambini

L'alimentazione dei più piccoli è fondamentale per una normale crescita. Essi devono adottare uno stile alimentare distribuito in 5 pasti quotidiani.

L'alimentazione deve essere ricca, varia con l'apporto di proteine, vitamine (C, B, D), sali minerali (calcio, ferro, iodio).

PREVENZIONE SU MISURA

Adolescenti

L'adolescenza è un momento decisivo nella vita: il corpo cresce rapidamente, si registrano cambiamenti ormonali e di pari passo cambia il fabbisogno di sostanze nutritive. Aumenta la necessità di proteine, ferro, calcio, vitamine A, C e D. Inoltre, molta attenzione va posta alla tendenza, in questo periodo della vita, specie tra le ragazze, a seguire un'alimentazione squilibrata per cercare di ridurre il peso.

Creato da: Lorenzo Scorza

