

ALIMENTAZIONE



L'uomo per
vivere ha sempre
avuto bisogno
di assumere
del "carburante",
il cibo.



Il cibo può avere vari significati , infatti noi mangiamo principalmente per vivere, ma l'importanza del cibo ha un valore anche psicologico, sociale e culturale. In più il cibo esprime il nostro rapporto con la natura e sicuramente con l'ambiente che ci circonda. Inoltre spesso al cibo viene dato un significato religioso , mistico la cui natura aiuta nel rapporto con il divino (basti pensare al digiuno della Quaresima o il Ramadan).

Il termine ALIMENTAZIONE significa sia mangiare che alimentarsi degli alimenti. Gli alimenti sono per noi indispensabili per perseguire un normale stato di salute e crescita e l'insieme degli alimenti rappresenta il regime alimentare con il quale è indispensabile nutrirsi.

Abbiamo parlato quindi di alimenti, alimentazione e regime alimentare aggiungiamo un altro concetto che è quello di NUTRIZIONE, che significa l'utilizzo dei principi attivi contenuti negli alimenti. Secondo questo schema il modo in cui mi nutro è unico ed uguale per tutti, il modo in cui mi alimento varia da persona a persona e può seguire i gusti e anche le mode del momento oltre che essere condizionato da altri numerosi fattori culturali e sociali.

L'alimentazione rimane comunque un bisogno primario e va soddisfatto per mantenere un ottimo stato di salute. Cos'è la salute?

Il concetto di salute così come adottato dall'OMS nella sua carta fondativa del 1948 dice che: la "salute viene definita come **stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia o infermità.**"

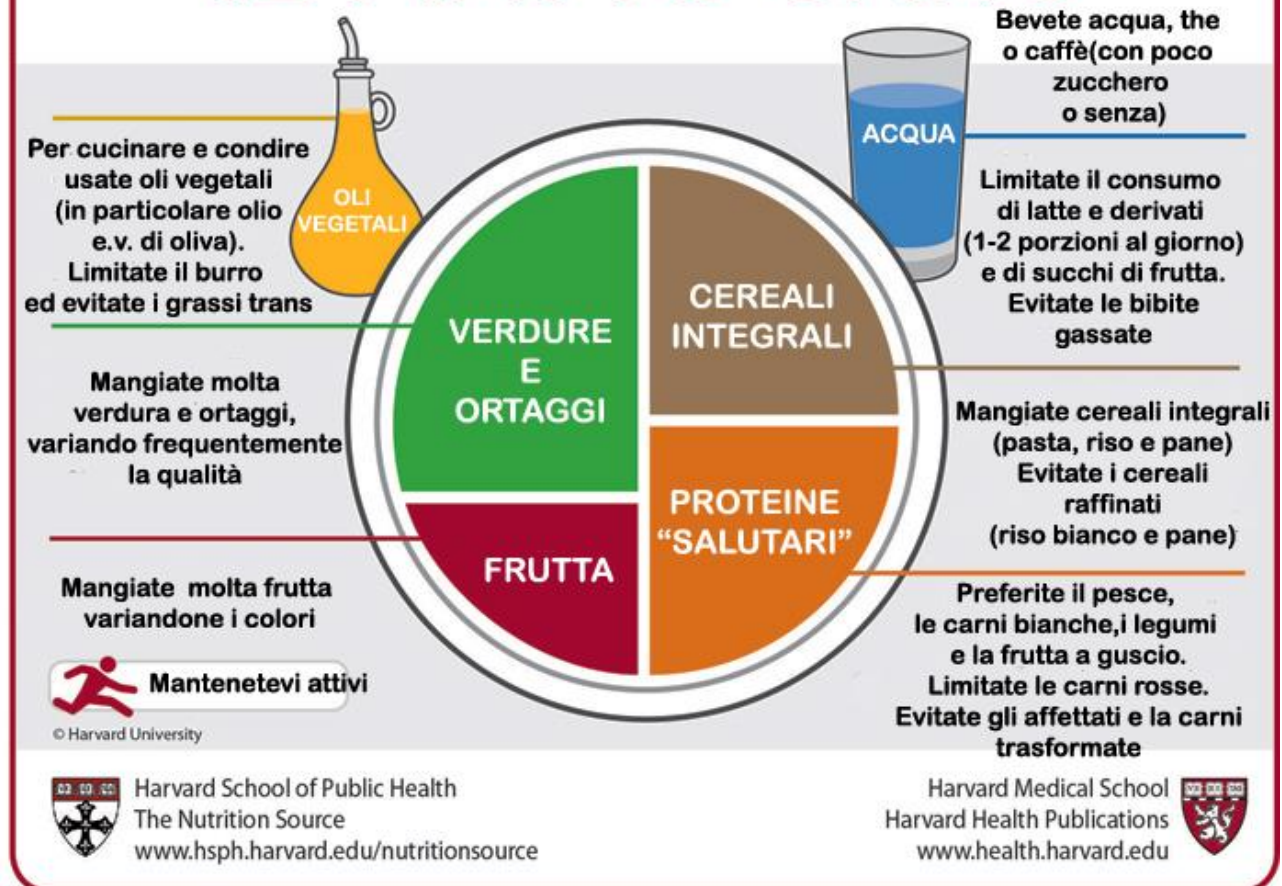
Da ciò capiamo che l'uomo deve mangiare non solo per nutrirsi ma anche per stare bene. Quindi emerge un altro concetto importante che è quello di DIETA che non ha solo il significato che spesso gli diamo, ma esprime in maniera più ampia il nostro stile di vita e quindi non solo comprende quello che mangiamo ma anche come lo mangiamo e che cosa facciamo per mantenerci in salute.

La dieta dimagrante invece può essere data da un periodo più o meno lungo in cui rinunciamo a mangiare alcuni alimenti, quindi ci priviamo forzatamente, perché semplicemente vogliamo essere più magri oppure in modo più complesso, vogliamo aderire a modelli sociali che abbiamo preso come riferimento.

Nessun alimento in senso esteso produce nell'immediato aumento di peso e la relazione tra calorie e chili di troppo è un processo complesso che dipende anche dalla biodinamica dei cibi nel nostro corpo, ovvero dall'insieme dei processi metabolici a cui il cibo viene sottoposto.

La sana e corretta alimentazione non è restrizione ma è un modo di alimentarsi in maniera equilibrata, gradevole e ricca di varietà.

IL PIATTO SANO



Il regime alimentare con cui mangiamo è molto importante e si struttura in 5 pasti al giorno circa : la COLAZIONE, la MERENDA di metà mattina, il PRANZO, la MERENDA di metà pomeriggio e la CENA. Ognuna di queste tappe rappresenta un tassello del nostro fabbisogno calorico giornaliero che varia per sesso, razza, fascia di età, attività lavorativa svolta, attività sportiva svolta ecc ecc.

Normalmente la mattina per iniziare la giornata occorre avere una buona dose di energia , mentre la sera è necessario stare più leggeri per andare incontro ad un buon sonno ristoratore.

LA DIETA MEDITERRANEA

Moltissimi anni fa un medico americano che con le truppe del suo esercito era stato mandato nel sud d'Italia nel periodo post bellico , osservò che i ragazzi americani dell'esercito molto più corpulenti rispetto agli italiani più magri, manifestavano in maniera più marcata malattie metaboliche tipo colesterolo, diabete e pressione alta. Dedusse da ciò che il cibo aveva il suo peso in questa analisi e osservò meglio cosa mangiava un ragazzo italiano in quella zona particolare. Stiamo parlando di sud

d'Italia nella metà degli anni '50 quando le condizioni economiche della popolazione erano molto legate all'andamento della terra. La carne si mangiava ogni tanto e l'alimentazione base era costituita da cereali, verdure e legumi. Così elaborò il concetto di DIETA MEDITERRANEA e lo esportò in tutto il mondo. Una dieta davvero semplice fatta di cibi poco elaborati e sicuramente non di derivazione industriale.

La dieta mediterranea oggi rappresenta il nostro patrimonio storico e culturale e da questo concetto è stato elaborato il concetto di piramide alimentare.



La base della piramide rappresenta cibo che dovremmo introdurre giornalmente nella dieta (cereali, verdure e frutta) poi ci sono gli alimenti che vanno introdotti settimanalmente (uova , formaggi, pesce e legumi) poi ci sono gli alimenti che vanno mangiati mensilmente (carne rossa, salumi e dolci).

Il piatto sano quindi dovrebbe essere quindi composto da una corretta distribuzione di questi alimenti.

Introduciamo quindi il concetto di PESO REALE e PESO IDEALE : il peso reale è il nostro peso , il peso ideale è il peso a cui aspiriamo arrivare senza tenere conto della possibile capacità di riuscita. L'evoluzione di questo concetto è il PESO DI SALUTE ovvero il peso in cui sto bene e che mi aiuta a prevenire l'insorgenza o lo sviluppo di malattie future.

Per capire qual è il mio peso corretto introduciamo il concetto di IMC o BMI (indice di massa corporea o body mass index) e per capire a quanto corrisponde questo valore devo avere due parametri importanti : il mio peso e la mia altezza.

Come si calcola?

PESO/hxh (peso diviso altezza elevata al quadrato)



IMC: come si calcola

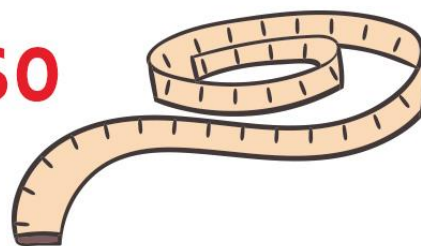
$$\frac{\text{KG}}{h \times h} = \text{IMC} \rightarrow \frac{80}{1,60 \times 1,60} = 31,25$$

<19 sottopeso

19 - 25 normopeso

25 - 30 sovrappeso

+ 30 obesità



Da questo calcolo emergono i concetti legati al sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesità che può essere quest'ultima di 1,2,3 grado.

ATTENZIONE! Questo valore non tiene conto della composizione corporea quindi ci possono essere casi (ad es. di uno sportivo con tanta massa muscolare che è più pesante) e il valore si sposta sul sovrappeso.

Per valutare l'IMB dei bambini e degli adolescenti si usano i percentili perché in queste fasi della vita ci sono troppi elementi variabili .

L'obesità può essere ANDROIDE o a "mela" tipica dei maschi in cui si ha la distribuzione del tessuto adiposo nella regione addominale (la pancia).

Oppure parliamo di obesità GINOIDE o a " pera" in cui la distribuzione del grasso è più sui fianchi (e lato B). L'obesità più pericolosa sia negli uomini che nella donna è comunque quella che si sviluppa sull'addome perché crea maggiormente il rischio di malattie metaboliche.

IL BILANCIO ENERGETICO

Il bilancio energetico è il rapporto tra la quantità di energia (calorie) introdotte con i cibi e le calorie consumate. Il consumo di calorie dipende da tanti fattori non solo dall'attività fisica e in particolare il valore del METABOLISMO BASALE mi dice quanta energia viene consumata dal corpo a riposo in condizioni di totale rilassamento psicologico e fisico. Il metabolismo basale è influenzato da vari fattori :

- Età
- Genere
- Attività fisica
- Razza
- Condizioni di salute
- Assunzione di farmaci

I MACRONUTRIENTI

Tra i macronutrienti troviamo i GRASSI, le PROTEINE e gli ZUCCHERI.

I grassi rappresentano per la salute dell'organismo una fonte di energia e possono essere suddivisi in grassi di origine animale (burro ,strutto, lardo) e grassi di origine vegetale (olio di oliva e olio di semi). L'apporto calorico dei grassi è molto elevato e

corrisponde circa a 9 kilcal /grammo , quindi in un regime dietetico controllato i grassi sono la prima cosa da tenere a bada. A seconda del loro grado di saturazione chimica vengono chiamati MONOINSATURI se hanno molecole corte o POLINSATURI se hanno molecole lunghe. Tra i grassi polinsaturi abbiamo gli acidi grassi essenziali che sono gli OMEGA 3 o OMEGA 6 ,che diventano importanti per la salute del sistema cardiocircolatorio e per abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

I grassi hanno una funzione energetica ,veicolano le vitamine liposolubili,sono un ottimo isolante per mantenere costante la temperatura, sono precursori della formazione di diversi ormoni e hanno una funzione bio -regolatrice dell'intero organismo quindi devono essere assunti in maniera equilibrata e in quanto indispensabili per diversi aspetti strutturali del corpo devono far parte della dieta quotidiana.

I carboidrati hanno anch'essi una funzione energetica del nostro fabbisogno quindi insieme ai grassi e alle proteine danno il supporto necessario per chi deve svolgere le proprie attività quotidiane. Troviamo principalmente i carboidrati nei cereali che sono ricchi di amido ,nei legumi e nella frutta che è ricca di zuccheri. La verdura (a parte la patata) possiede in minima parte amidi e un po' più fibre che insieme ai sali minerali e vitamine rappresenta essere un ottimo alimento ricostituente.

I carboidrati possono essere semplici e complessi; i carboidrati semplici sono detti zuccheri semplici e sono principalmente presenti nella frutta, nelle marmellate, nel miele e nei dolci in generale. Sono facilmente utilizzati dal nostro organismo perché ad assimilazione rapida ma proprio per questo motivo possono fare aumentare rapidamente la glicemia nel sangue e a lungo andare diventare fattori di rischio per diabete e aumento di peso. Tra gli zuccheri semplici ricordiamo il GLUCOSIO, IL FRUTTOSIO, IL GALATTOSIO e poi tra i disaccaridi più comuni ricordiamo il SACCAROSIO che è il nostro comune zucchero da tavola. I carboidrati più complessi invece sono a lento assorbimento quindi il corpo ci mette un po' per metabolizzarli. L'unico in natura che interessa l'alimentazione dell'uomo è l'AMIDO che nella nostra alimentazione troviamo nei cereali, nei legumi e in alcune verdure. Il vantaggio dell'amido in quanto zucchero complesso è che mantiene più a lungo il senso di sazietà.

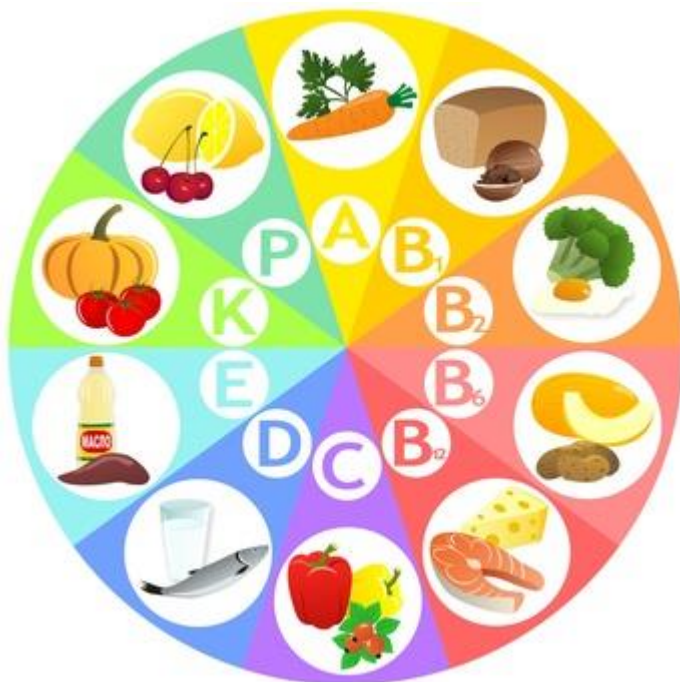
Le proteine sono molecole composte dall'unione di molecole più semplici chiamate amminoacidi che rivestono un ruolo fondamentale nel nostro corpo. La loro funzione infatti non è principalmente energetica , ma bensì strutturale. Gli

amminoacidi necessari per “costruire” le proteine sono 20 di cui 8 essenziali. Dove si trovano questi amminoacidi in grado di assemblare le proteine? Li possiamo trovare nella carne e nei suoi derivati (dove però la componente grassa è molto più elevata) o nei cereali e legumi combinati nelle loro varietà. Quale funzione hanno le proteine? Principalmente una funzione strutturale formando le fibre e i tessuti di cui è costituito il nostro corpo (tra cui la cheratina dei capelli). Poi hanno anche altri compiti importanti quali: trasporto di sostanze nel sangue, funzione enzimatica (velocizzano le reazioni), funzione immunitaria, ormonale, coagulativa e ripartiva.

I MICRONUTRIENTI

Tra i micronutrienti abbiamo le VITAMINE e i SALI MINERALI che non sono chiamati così perché poco importanti ma perché ne occorrono piccole quantità per stare bene.

LE VITAMINE



Le vitamine si dividono in LIPOSOLUBILI se presenti nei grassi o IDROSOLUBILI se presenti principalmente nell'acqua. Le vitamine liposolubili sono:

- A o retinolo i cui precursori sono i carotenoidi della verdura
- E o tocoferolo presente negli oli vegetali e nei grassi animali
- D o calciferolo presente negli oli di pesce e utile per fissare il calcio sulle ossa
- K o dicumarolo vitamina importantissima per la coagulazione del sangue

Le vitamine idrosolubili sono :

- C o acido ascorbico , vitamina presente negli agrumi e molto importante per il sistema immunitario
- B con un complesso vitaminico esteso (B1,B2,B6,B9 B12) principalmente presenti nei cereali integrali , nei legumi , nel pesce , nelle uova , nelle verdure a foglia verde e utili per aiutare l'organismo in tanti processi enzimatici.

Da ciò si evince che un'alimentazione arricchita di verdure e frutta fresche, con cibi non conservati, data la scarsa resistenza di molte di queste vitamine, è l'ideale per coprire il nostro fabbisogno. Ricordiamo che molte vitamine sono sensibili alla luce e

alla temperatura.

	Perchè ne hai bisogno	Dove si trova
Vitamina A	Utile per la vista, per le ossa, per i denti e per la circolazione del sangue.	Frutta e verdura gialla o arancione, nelle verdure a foglia verde, nel fegato e nei prodotti del latte.
Vitamina B1	Aiuta il corpo a liberare energia dai carboidrati durante il metabolismo e aiuta la crescita e il tono muscolare.	Nel lievito di birra, nell'olio di germe di grano, nei cereali integrali, nel frumento e nel fegato.
Vitamina B2	Aiuta il corpo ad liberare energia dalle proteine, dai grassi e dai carboidrati durante i processi metabolici.	Presente nel latte e nei suoi derivati, nelle uova, nel lievito di birra e nel fegato.
Vitamina B3	Contribuisce al corretto metabolismo energetico del nostro corpo, svolgendo un'efficace azione tonificante.	Si trova nella carne, nei cereali fortificati, nelle arachidi, nelle patate, nei derivati del latte e nelle uova.
Vitamina B5	Indicata per la protezione dei capelli e della pelle, per prevenire stati di stanchezza.	Presente nei legumi e le frattaglie, ma anche le carni magre, la farina di grano, le verdure e la frutta.
Vitamina B6	In grado di proteggere le funzioni cerebrali e di prevenire disturbi come depressione e irritabilità.	Pesce, pollame, carni magre, banane, prugne, avocado e i legumi.
Vitamina B7	Valido aiuto per stimolare la memoria, perché contrasta il deperimento delle cellule nervose.	Crusca e i cereali integrali, lievito, agrumi, carni in genere e in modo particolare nel fegato.
Vitamina B9	Utile per trattare l'anemia e determina un apporto benefico nella cura di tante malattie, come gastrite e dispepsia.	Latte, fegato, verdure a foglia verde, piselli, fagioli e lenticchie secchi.
Vitamina B12	Indicata nelle anemie, nelle nevralgie, per i dolori reumatici, le allergie, per le coliti e l'affaticamento intellettuale.	Carne, pesce e derivati del latte. Vongole, cozze, sgombri, aringhe.
Vitamina C	Fondamentale per la struttura di ossa, cartilagine, muscoli e vasi sanguigni.	Agrumi, peperoni rossi, kiwi, broccoli, pomodori, fragole, melone, ribes e cavolini di Bruxelles.
Vitamina D	Contribuisce alla formazione di denti e ossa; aiuta la funzionalità cardiaca e il sistema nervoso.	Fondamentale l'esposizione al sole. Olio di fegato di merluzzo, derivati del latte, salmone, sardine e tonno.
Vitamina E	Fondamentale nella produzione di energia, aumenta la potenza muscolare e la resistenza alla fatica.	Cereali misti e fortificati, noci, germe di grano, oli vegetali crudi e verdure a foglia verde.
Vitamina K	Indicata per le emorragie, in disturbi epatici, nelle coliti e nelle orticarie.	Verdure, carciofi e ortaggi a foglia verde, frutta, cereali e prodotti caseari.

I SALI MINERALI

I Sali minerali come le vitamine hanno una funzione bio-regolatrice dei processi vitali e metabolici. Sono sostanze che nei liquidi sono presenti sotto forma di ioni e che troviamo distribuiti in varie quantità in tutti i liquidi organici.

I principali Sali minerali sono il Calcio, il Magnesio, il Ferro, il Potassio, il Sodio e il Fosforo.

Le carenze da Sali minerali così come da vitamine causano problematiche di salute molto gravi, ma comunque l'aspetto positivo è che di questi nutrienti ne occorre davvero poco.

Nome	Funzione	Fonte
Sodio	Regolano la pressione sanguigna; partecipano agli scambi della membrana cellulare	Sale da cucina, molti alimenti (sodio)
Potassio		Brodo, frutta, ortaggi, cioccolato (potassio)
Calcio	Aiutano lo sviluppo di ossa e denti la coagulazione del sangue, e il funzionamento di muscoli e nervi	Latte, formaggi, gelati, frutta (calcio e fosforo)
Fosforo		Pollo, pesce, cereali integrali (fosforo)
Ferro	Aiuta la crescita muscoli; costituisce l'emoglobina	Fegato, carne rossa, tuorlo, verdura, legumi, noci
Magnesio	Favorisce la produzione proteina	Carne rossa, patate, verdure, cereali
Iodio	Serve al funzionamento della tiroide	Pesci, frutti di mare
Selenio	Previene la morte delle cellule del fegato e la degenerazione cellule muscolari	Pesce, carne, cereali

Stile di vita e attività fisica programmata aiutano a mantenere l'organismo in uno stato di benessere. In più il nostro equilibrio psico-fisico fa sì che il nostro sistema immunitario si rafforzi proteggendoci dai danni del nostro ambiente.

