

ALIMENTAZIONE

## COSA VUOL DIRE CORRETTA ALIMENTAZIONE



Un'alimentazione è corretta ed equilibrata quando, quotidianamente, vengono seguiti una serie di **suggerimenti e regole relative a quantità, qualità e varietà** degli alimenti assunti.

L'apporto energetico giornaliero deve essere adeguato al consumo calorico, e all'interno della propria dieta devono essere presenti tutti i principi nutritivi ( o nutrienti) che permettono di ricavare benefici per la salute.

### **Perché è importante la varietà**

Sfortunatamente non esiste (se si esclude il latte materno per i bambini fino a 8/12 mesi) un alimento che possa dirsi veramente completo, ossia in grado di sopperire a tutte le necessità nutritive dell'essere umano. Pertanto il modo più semplice e sicuro per poter assimilare, nelle giuste quantità, tutte le sostanze nutritive necessarie al buon funzionamento del nostro organismo, è quello di variare gli alimenti assunti e abbinarli nella maniera più opportuna.

### **In particolare, il variare i cibi permette di:**

- Evitare squilibri nutrizionali e metabolici.
- Spezzare la monotonia dei pasti sempre uguali e soddisfare maggiormente il gusto.
- Diminuire il rischio di insorgenza di alcune tipologie di tumori.
- Non dover ricorrere ad integratori di vitamine, minerali o altre sostanze (salvo, naturalmente, necessità specifiche valutate dal proprio medico).

### **Macronutrienti e Micronutrienti**

Il nostro corpo contiene quasi tutti gli elementi nutritivi che ritroviamo negli alimenti, nutrienti che si suddividono in macronutrienti (**zuccheri, grassi e proteine**) e micronutrienti (**vitamine e sali minerali**).

L' **acqua**, pur essendo un elemento indispensabile per molte funzioni svolte (e nella composizione!) del corpo umano non viene considerata un nutriente.

Per seguire un'alimentazione equilibrata è opportuno che si assumano i corretti quantitativi di macro e micronutrienti e che l'apporto calorico quotidiano venga ripartito in specifiche proporzioni, indipendenti dal fabbisogno energetico di ciascuno di noi.

Questo significa che il **15% delle calorie che assumiamo ogni giorno dovrebbe derivare dalle proteine, il 25-30% dai grassi, e il 55-60% dagli zuccheri.**

Per aiutare a capire meglio come rapportare questi suggerimenti alla vita quotidiana, all'interno delle ricette del sito sono presenti tabelle con i quantitativi di nutrienti presenti nella preparazione e grafici a torta che illustrano la composizione della ricetta in termini di grassi, zuccheri e proteine.

## **Le necessità del corpo umano e le funzioni dei nutrienti presenti negli alimenti**

### **Il nostro organismo, per funzionare al meglio, ha bisogno di:**

- Mantenere costante la propria temperatura e disporre di energia da spendere nelle attività quotidiane (incluso il dormire!). Questa funzione, detta **energetica**, viene svolta dai grassi, dagli zuccheri e, in misura minore, dalle proteine.
- Essere in grado di riparare eventuali danni a carico dei tessuti e di costruire di nuovi (per esempio durante la crescita e la gravidanza). Questa funzione è detta **plastica**, ed è svolta principalmente dalle proteine, nonché da alcune tipologie di grassi, vitamine e sali minerali.
- Disporre di difese in grado di contrastare gli attacchi di agenti esterni e interni (per esempio le infezioni). Questa funzione, detta **protettiva**, è svolta principalmente da proteine, vitamine, e da alcune tipologie di sali minerali.
- Sviluppare le reazioni biochimiche fondamentali per la vita (respirare, mangiare, digerire, muoversi, etc.). Questa funzione, detta **regolatrice**, viene svolta dalle proteine, vitamine, dai carboidrati, dai sali minerali e dall'acqua.
- Accumulare un certo quantitativo di "materiale" di riserva, da cui attingere in caso di necessità. Questa funzione, detta di **riserva**, è svolta dagli zuccheri e dai grassi.