



I PRINCIPI NUTRITIVI ed UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

I PRINCIPI NUTRITIVI

I **principi nutritivi** sono sostanze assunte attraverso l'alimentazione, cioè mangiando. Sono sostanze essenziali al funzionamento del nostro corpo, per mantenersi in vita e per svolgere tutte le sue attività. I principi nutritivi svolgono una **funzione energetica, plastica, regolatrice e protettiva.**



I principi nutritivi si classificano in due gruppi:

- ✓ **macronutrienti:** svolgono una funzione sia plastica sia energetica e comprendono proteine, lipidi e carboidrati;
- ✓ **micronutrienti:** hanno una funzione regolatrice e protettiva e comprendono vitamine e sali minerali.

Le **proteine** o **protidi** sono gli elementi di base che costituiscono tutti i nostri **tessuti**: dai muscoli alle ossa, dalla pelle agli organi interni. Alcune di esse sono responsabili della **contrazione dei muscoli** e del **trasporto di sostanze vitali** per l'organismo.

Alimenti ricchi di proteine sono: il latte, le uova, i legumi, la carne, il pesce, i cereali integrali e la frutta secca.

I **carboidrati** o **glucidi** sono sostanze organiche formate da carbonio ed acqua che si distinguono principalmente in due gruppi: **monosaccaridi** (zuccheri semplici) come il glucosio o il fruttosio, e **polisaccaridi** (zuccheri complessi) come il saccarosio e l'amido.

I carboidrati hanno funzione energetica e costituiscono una fonte immediata di energia. Sono presenti soprattutto nel pane, nella pasta, nel riso e nelle patate.

I **lipidi** (o **grassi**) hanno una funzione soprattutto energetica, ma anche isolante e protettiva. Ne esistono di due tipi:

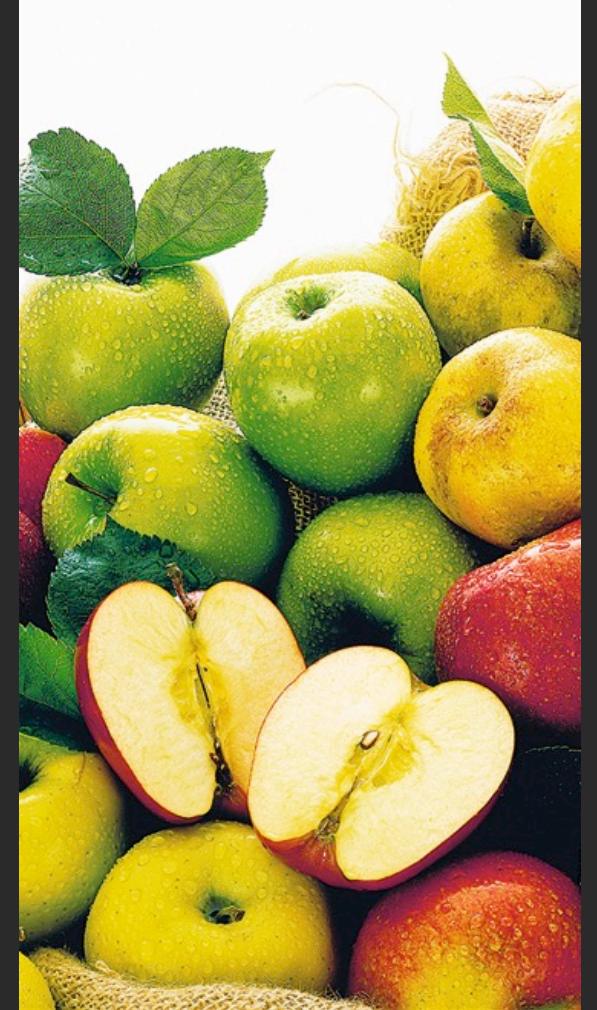
- ✓ **grassi insaturi**: presenti nell'olio d'oliva, negli oli della frutta secca, nelle uova, nel latte e nel pesce;
- ✓ **grassi saturi**: difficili da digerire e meno sani dei grassi insaturi (burro, lardo, strutto, olio di cocco).

Le **vitamine** garantiscono il corretto funzionamento dell'organismo. Alcune sono prodotte dall'organismo stesso, altre devono essere introdotte attraverso l'alimentazione.

Le vitamine si dividono in due categorie:

idrosolubili (gruppo B, PP e C) e

liposolubili (vitamine A, D, E, K, F).



Anche i **sali minerali**, come le vitamine, svolgono un'importante funzione regolatrice. Questi sono i principali:

- ✓ **calcio**: formazione di ossa e denti;
- ✓ **ferro**: costituzione di sangue e tessuti cellulari;
- ✓ **potassio**: mantenimento dei muscoli;
- ✓ **magnesio**: mantenimento del sistema nervoso.

Viene considerata un nutriente anche l'**acqua** che beviamo e che va a costituire la maggior parte del nostro corpo. Essa è indispensabile per i processi digestivi, per il trasporto degli altri nutrienti e per la regolazione della temperatura corporea.

Oltre che nelle bevande, è contenuta nella frutta e nella verdura.

L'acqua è il nutriente più abbondante nel corpo umano, infatti il corpo di un individuo adulto è formato circa per il 65% di acqua, il 16% di proteine e il 13% di lipidi. La restante parte è costituita per il 5% di sali minerali , per il 1% di carboidrati e di vitamine.

FUNZIONE ENERGETICA



FUNZIONE PLASTICA



FUNZIONE REGOLATRICE



GRASSI
O LIPIDI

PROTEINE

VITAMINE

CARBOIDRATI
O GLUCIDI
(zuccheri)

SALI
MINERALI

PRINCIPIO

FUNZIONI

ALIMENTI

Carboidrati

Energetica

Pasta, riso, cereali

Lipidi

Energetica, protettiva

Burro, olio

Proteine

Plastica

Carne, pesce, formaggio, latte

Sali minerali

Plastica, regolatrice

Frutta, verdura

Vitamine

Regolatrice

Frutta, verdura

Acqua

Partecipa a tutte le reazioni chimiche
dell'organismo

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Per introdurre tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno occorre un'**alimentazione varia** ed **equilibrata**, che rispetti il nostro fabbisogno sia per **quantità** che per **qualità**.



Il **fabbisogno energetico** è la quantità di energia necessaria all'organismo per le attività svolte nell'arco di un giorno.

Si misura in **chilocalorie (kcal)** e dipende da molti fattori, come l'età, il peso, il sesso e lo stile di vita.

Il fabbisogno energetico comprende l'energia necessaria per le attività volontarie e per quelle involontarie, come il battito cardiaco. L'energia spesa giornalmente per le attività vitali, che costituiscono il **metabolismo basale**, si calcola tenendo conto che sono necessarie circa 25 kcal per ogni kg di peso corporeo.

QUANTA ENERGIA SI CONSUMA IN UN'ORA PER:

| | |
|----------------------------|----------|
| dormire | 50 kcal |
| studiare | 120 kcal |
| suonare strumenti musicali | 120 kcal |
| camminare | 150 kcal |
| giocare a pallavolo | 200 kcal |
| ballare | 300 kcal |
| fare ginnastica | 300 kcal |
| giocare a calcio | 350 kcal |
| andare in bicicletta | 350 kcal |
| nuotare | 400 kcal |

CALORIA (cal)

Quantità di calore che si deve fornire a 1 g di acqua per innalzare la sua temperatura da 14,5 a 15,5 °C

1 kcal = 1000 cal

In media un adolescente deve introdurre dalle 2400 alle 2700 kcal ogni giorno.

Per conoscere l'apporto calorico di un alimento confezionato occorre consultare la **tabella delle informazioni nutrizionali** riportata sull'etichetta. Per i cibi sfusi si possono consultare in Rete diversi siti dedicati all'agroalimentare, come ad esempio il portale CREA.

Una **dieta equilibrata** si compone per il 60% di carboidrati, per il 25% di grassi e per il 15% di proteine, oltre che di vitamine e sali minerali nelle giuste quantità.

Con il termine dieta s'intende il tipo e le quantità di cibi che introduciamo regolarmente nel nostro organismo. I cibi devono essere correttamente distribuiti nei diversi momenti della giornata, per questo è opportuno fare 5 pasti giornalieri: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Osserva la piramide. Un'alimentazione sana dovrebbe prevedere giornalmente:

- almeno cinque porzioni tra **frutta e verdura**;
- una o due porzioni di **latte o yogurt**;
- due o tre porzioni di **cereali e derivati**;
- **olio di oliva**, da tre a cinque cucchiaini.

Settimanalmente possono essere assunte:

- da due a quattro porzioni di **legumi**;
- due porzioni di **uova**;
- almeno due porzioni di **pesce**;
- due/tre porzioni di **formaggio**;
- due porzioni di **carne bianca** e una di **carne rossa**.



A partire dal 1957, anno del Seven Countries Study, è stato più volte dimostrato come una delle **migliori diete** al mondo sia quella **mediterranea**, ricca di ortaggi, legumi, cereali, frutta secca, pesce e olio d'oliva. Inoltre, dal 2010, essa fa parte del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO.



