

N°0 Anno I - Maggio 2017 - LA PAGINA DELLA 2D - Direttore: Fabiana Milano

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. L'organismo umano ha bisogno di tutti i t i p i d i nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

Contengono inoltre vitamine del complesso 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 inoltre ricchi di vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento de i meccanismi fisiologici. Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un'azione protettiva.

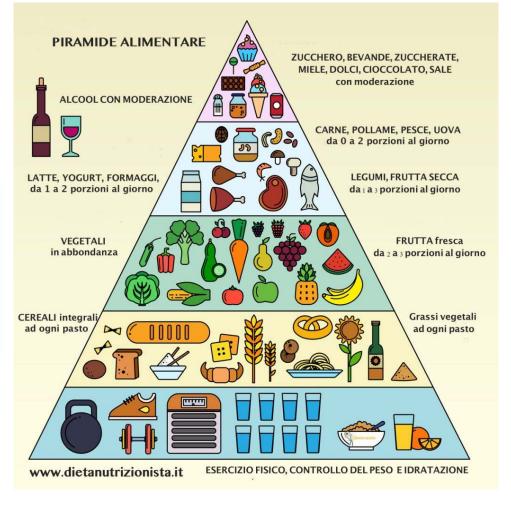
Carne, pesce, uova e legumi Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una

Cereali

Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all'organismo carboidrati, che



rappresentano la fonte energetica principale dell'organismo, meglio se consumati integrali.



classe di molecole biologiche che svolge u n a pluralità d i funzioni. Partecipano alla "costruzione" delle d i v e r s e componenti d e l corpo, favoriscono le reazioni chimiche che a v v e n g o n o n e l l'organismo, trasportano l e sostanze nel sangue, s o n o componenti d e l l a risposta immunitaria: forniscono energia "di riserva", aiutano l'assorbimento di alcune v i t a m i n e e d i alcuni antiossidanti, s o n o e l e m e n t i



importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche. Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), m a u n eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni. Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione. Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

<u>Latte</u> e <u>derivati</u> 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, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita. L'acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che a v v e n g o n o nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti. È il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi b i o l o g i c i . Per questo, un giusto equilibrio del



"bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.