

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 1

Alimenti e principi nutritivi

«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]



I principi nutritivi (o alimentari) sono le sostanze contenute negli alimenti

Gli alimenti di cui ci nutriamo contengono sostanze indispensabili per la nostra vita, che servono per fornire energia (**funzione energetica**), per consentire la crescita, la costruzione e la riparazione delle cellule (**funzione costruttiva o plastica**), per regolare tutte le reazioni che avvengono all'interno dell'organismo (**funzione regolatrice**) e per proteggere dalle malattie (**funzione protettiva**).

Il nostro organismo assorbe i principi nutritivi dopo la digestione e li utilizza per le proprie attività.

Essi si dividono in:

- **Carboidrati,**
- **Grassi,**
- **Proteine,**
- **Vitamine e sali minerali.**

Ai principi nutritivi elencati si deve aggiungere l'**acqua**, che è il maggior costituente delle cellule.

L'acqua risulta indispensabile per il corretto funzionamento e mantenimento del nostro organismo ed ha un'importante funzione plastica, regolatrice, di trasporto dei principi nutritivi e di regolazione della temperatura.

Le funzioni

- *Funzione energetica*

Fornisce energia necessaria per mantenere la temperatura del corpo e per compiere il lavoro.

- *Funzione plastica*

Fornisce il materiale necessario per sviluppare l'organismo durante la crescita e sostituire le cellule.

- *Funzione regolatrice*

Apporta elementi indispensabili alle trasformazioni chimiche che avvengono nell'organismo.

- *Funzione protettiva*

Fornisce sostanze di protezione e di resistenza.



In che alimenti si trovano i principi nutritivi? Alcuni esempi

- ❖ **CARBOIDRATI:** funzione energetica; si dividono in semplici (frutta, miele, latte, zucchero da cucina) e complessi (cereali e derivati, patate).
- ❖ **PROTEINE:** funzione prevalentemente costruttiva; si dividono in proteine animali (alimenti di origine animale come carne, pesce, uova, latticini) e proteine vegetali (legumi).
- ❖ **GRASSI (o LIPIDI):** funzione prevalentemente energetica; si dividono in saturi, da alimenti di origine animale (burro, lardo, strutto, carne) e insaturi, da alimenti di origine vegetale (olio di oliva e di semi oleosi, frutta secca a guscio).
- ❖ **VITAMINE:** funzione regolatrice e protettiva, si dividono in idrosolubili (C e gruppo B: frutta e verdura, carne, latte e derivati, legumi) e liposolubili (A, D, E, K: latte e derivati, uova, pesce, oli vegetali, verdura).
- ❖ **SALI MINERALI:** funzione regolatrice e plastica, si trovano in quantità variabile in ogni alimento.



Alimentazione sana:

seguire una dieta bilanciata ed equilibrata ci permette di soddisfare in modo salutare tutti i fabbisogni di principi nutritivi di cui abbiamo bisogno nella giornata.



La dieta mediterranea

La dieta mediterranea è uno stile alimentare che fornisce beneficio alla nostra salute.

Essa privilegia il consumo di verdura e frutta di stagione, cereali integrali, legumi, oli vegetali spremuti a freddo, erbe aromatiche, frutta secca a guscio e semi oleosi. Segue il consumo, nelle corrette quantità, di pesce, uova, latte e suoi derivati. Il consumo di carne bianca è limitato e quello di carne rossa è occasionale. Si sconsiglia, se non saltuariamente, il consumo di farine eccessivamente lavorate, zucchero raffinato, dolci, bibite gassate e altri prodotti industriali, fast-food.