**ISTITUTO COMPRENSIVO DI URGNANO SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**IL MENU’ DELLA VITA SANA**



Fa’ che il cibo sia la tua medicina (Ippocrate)

COMPITO DI REALTA’ **classe 2^E**

**PRINCIPI NUTRITIVI**

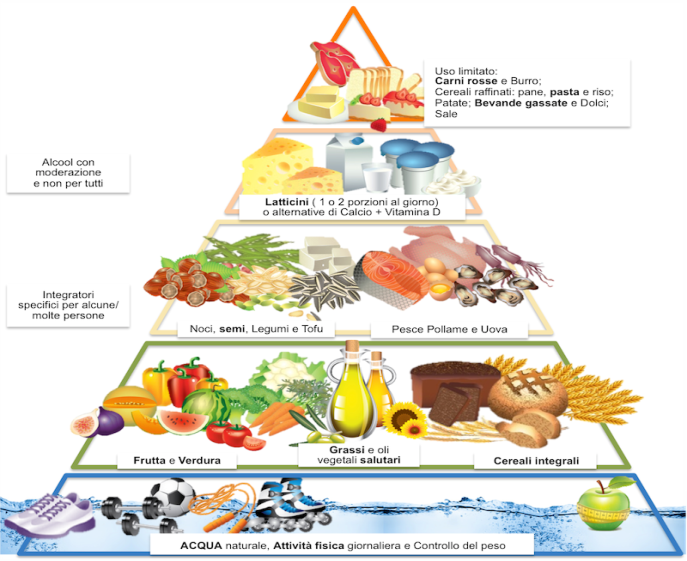
I principi nutritivi o nutrienti sono particolari sostanze chimiche che il nostro corpo deve assicurarsi ogni giorno per rimanere sano e compiere correttamente le sue funzioni vitali.

**LE FUNZIONI**

I principi nutritivi svolgono quattro funzioni nel nostro corpo:  
• ENERGETICA : svolta dai carboidrati, grassi e dalle proteine da cui si ricava energia per far funzionare i muscoli e mantenere la corretta temperatura corporea.  
• PLASTICA : svolta da proteine, grassi e minerali, che forniscono le sostanze indispensabili per costruire, far crescere e riparare le ossa, i muscoli e tutti i tessuti del nostro organismo.  
• BIOREGOLATRICE: svolta dalle proteine (ormoni), dai minerali, dalle vitamine e dall’acqua, sono fondamentali per il metabolismo e regolano le funzioni degli organi.

• PROTETTIVA: svolta da alcuni tipi di proteine (gli anticorpi) e dalle vitamine.

I cibi che mangiamo contengono principi nutritivi:  
• **acqua:** contenuta in tutti i cibi, è la sostanza più abbondante nell’uomo; svolge funzione pastica e regolatrice.  
• **sali minerali**: sostanze inorganiche in soluzione con l’acqua (calcio, fosforo, magnesio, sodio e potassio); svolgono funzione plastica e regolatrice.  
•**carboidrati (zuccheri e polisaccaridi):** si trovano nella frutta, nella verdura, nei prodotti a base di farina: pane, pizza, pasta, polenta, dolci; nelle patate; svolgono funzione energetica.  
• **grassi o lipidi:** olio, burro, e grasso degli animali; si trovano nei formaggi, nelle carni, ma poco nei pesci che hanno la carne più magra; svolgono funzione energetica e plastica.  
• **proteine:** presenti nelle carni di tutti gli animali (mucca, vitello, maiale, pollo, tacchino, struzzo, coniglio, pesce) perché derivano dai muscoli degli animali, nel formaggio grana, nei semi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci) e nella farina; svolgono funzione plastica, regolatrice e protettiva.  
• **vitamine:** contenute in piccolissima quantità in tutti i cibi freschi; svolgono funzione regolatrice e protettiva.



**LE REGOLE DI UN’ALIMENTAZIONE SANA**

**-1 Tenete sotto controllo le calorie**

Per un’alimentazione corretta è fondamentale assumere un numero di calorie adeguato.

# -2 In un'alimentazione corretta non mancano mai frutta e verdura

Questi alimenti sono ricchissimi di antiossidanti , vitamine e fitonutrienti, tutte sostanze indispensabili per il rinnovamento cellulare

**-3-Riducete il sale**

Un'alimentazione corretta prevede una diminuzione del quantitativo di sale nei nostri piatti. Il sale va usato con moderazione.

-**4-Non saltate mai i pasti**

Svolgere dei pasti regolari è importantissimo per alimentarsi in modo corretto. Nel corso della giornata dovrete consumare almeno 3 pasti regolari . Ricordate sempre l'importanza della prima colazione (Questo pasto dovrebbe assicurarci circa il 20% del fabbisogno calorico giornaliero.)

# -5- I cibi da evitare in un'alimentazione sana e corretta Evitare determinati alimenti, primi tra tutti quelli ricchi di conservanti, quegli alimenti che contengono troppo zucchero raffinato, i cibi fritti e un eccessivo consumo di carne rossa.

# -6-Consumare il giusto quantitativo di proteine Il nostro organismo ne ha bisogno per il proprio sostentamento. Consumarne una quantità insufficiente o eccessiva può provocare problemi ai reni e al fegato.

-**7-Moderate il consumo di condimenti** Gli oli grassi vanno del tutto aboliti, mentre andrebbero privilegiati quelli di origine vegetale **-8-Evitate le calorie vuote** Ossia calorie che non apportano alcun elemento nutritivo. Ne sono un esempio tutti quegli alimenti prodotti con farina raffinata e zuccheri in abbondanza, come dolciumi. **-9- Ricordate di masticare lentamente** Una masticazione lenta aiuterebbe inoltre a ridurre lo stress e limitare l'ansia: è la cosiddetta cultura dello "slow food". -**10- Regola d'oro per un'alimentazione corretta: bere tanta acqua**! Alla base di un'alimentazione corretta c'è una corretta idratazione. Bere molta acqua è fondamentale per poter aiutare la digestione, l'assorbimento e il trasporto delle sostanze nutrienti contenute nei cibi che ingeriamo. Serve inoltre a [disintossicarci e depurarci](https://www.alfemminile.com/dieta-dimagrante/centrifugati-detox-s1984044.html)(importante arrivare fino a circa 2 litri di acqua al giorno).

**I FONDAMENTI DELLA DIETA SPORTIVA**

Nell’ alimentazione di uno sportivo è importante conoscere i macronutrienti e il loro ruolo all'interno della dieta dello sportivo.

I macro-nutrienti sono 3:i carboidrati i lipidi e le proteine.

**I carboidrati** sono considerati la prima fonte di energia del corpo umano. **I grassi** sono il secondo carburante che il corpo utilizza, entrano in gioco durante l’allenamento, poiché buona parte dell'energia viene prelevata da essi. La quantità di grassi nell'alimentazione dello sportivo non dovrebbe mai scendere al di sotto del 35% delle calorie assunte in totale.

Il terzo macronutriente di una dieta dello sportivo sono **le proteine** (amminoacidi) sono gli elementi fondamentali con cui il nostro organismo costruisce le cellule, in alcuni casi invece il nostro corpo le brucia per fornire l'energia necessaria alla pratica sportiva ed è necessario capire le quantità di proteine da assumere .

Per concludere, è bene capire che una corretta alimentazione sportiva deve prendere in considerazione lo sport praticato. In ogni caso, mantenendo una dieta equilibrata e gestendo la propria alimentazione con la dovuta cura si eviteranno problemi di sovraccarico del fegato o di aumento di peso.

**CONSIGLI PER PERSONE SPECIALI**

Le quantità di nutrienti che ogni persona dovrebbe assumere nell'arco della giornata varia a seconda dell'età, del [sesso](https://www.wellme.it/tag/sesso), dell'attività lavorativa svolta. Ogni persona, nelle diverse fasce di età ha esigenze nutrizionali specifiche.

* Il **[neonato](https://www.wellme.it/tag/neonato)** ha bisogno di una alimentazione in cui prevalga l'apporto di tipo proteico, per favorire la costruzione dei tessuti. Il [latte materno](https://www.wellme.it/tag/latte-materno) rimane l'alimento ideale. Potrebbe essere necessario integrarlo per quel che riguarda l'apporto vitaminico e di oligo-elementi.
* L'alimentazione del **bambino** deve essere ricca di alimenti che apportino proteine ad alto contenuto biologico per favorire una crescita armonica. È in questa fascia d'età che dovrebbe iniziare l'educazione ad una corretta alimentazione. Fate in modo che facciano sempre la [prima colazione](https://www.wellme.it/tag/prima-colazione), suddividete la loro alimentazione nel corso della giornata e scegliete più spesso ortaggi e frutta. Evitate troppi dolci e bevande gasate.
* Le necessità degli **[adolescenti](https://www.wellme.it/tag/adolescenti" \t "_blank)**sono molto simili a quelle degli adulti nelle percentuali, ma presentano bisogni aggiuntivi per i problemi relativi alla crescita.
* Per quanto riguarda gli **anziani**, l'inizio dell'età senile si è spostato a 64 anni e lo stile di vita degli anziani di oggi non è quello di una volta, per far fronte alle richieste giornaliere dovrebbero consumare una dieta qualitativamente equilibrata ma con una diminuzione dell'apporto calorico complessivo.
* In **[gravidanza](https://www.wellme.it/tag/gravidanza" \t "_blank)** bisogna evitare aumenti eccessivi di peso e fare attenzione a coprire l' aumentato fabbisogno in proteine, calcio, ferro e acqua.
* **Durante l'allattamento**è consigliabile seguire un'alimentazione varia, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, che servirà a produrre un latte adatto alle esigenze del neonato

**ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA**

Dall’alimentazione mediterranea nasce la proposta vegetariana, che mette i **cereali** al centro della dieta e rifiuta l’utilizzo di cibi di origine animale (vegetarianesimo) e di derivazione animale (veganesimo).

Le alimentazioni vegana e vegetariana possono costituire un’alimentazione bilanciata quando **correttamente pianificate**.

L’alimentazione veg(etari)ana può infatti essere salutare e adeguata dal punto di vista nutrizionale, essendo in grado di contribuire al benessere dell’organismo. Se bilanciata e corretta essa può essere adattata all’**intera famiglia**, sempre considerando la diversità delle esigenze nutrizionali nelle diverse fasce di età.

Condizione base è che essa contenga **tutti i gruppi alimentari** (cereali, verdura, semi oleaginosi, frutta secca/a guscio e frutta) e che essi siano assunti nelle giuste proporzioni.

Quali sono dunque i criteri di un’**alimentazione veg(etari)ana adeguata**? •Varietà e abbondanza di cibi vegetali preferibilmente non raffinati •Un limitato e ponderato utilizzo di grassi vegetali (30%) •La scelta di buone fonti di omega tre •L’assunzione di adeguate quantità di calcio, vitamina D, e vitamina B12 (scegliendo gli integratori giusti) •L’assunzione di liquidi

Un’annotazione va fatta riguardo a tutti quegli stili alimentari su base vegetale che sono invece **INADEGUATI dal punto di vista nutrizionale**, e che non andrebbero presi in considerazione né per se stessi, né tantomeno per i bambini. Vediamo quali sono:

La **DIETA MACROBIOTICA**, basata su cereali, legumi e verdura che utilizza però una quantità troppo bassa di frutta, frutta secca e legumi non fornendo le giuste quantità di nutrienti.

L’**IGIENISMO**: che prevede l’utilizzo di frutta e verdure cruda al fine di purificare il corpo, e che presenta notevoli implicazioni psicologiche, sconfinando spesso nell’ortoressia.

Il **CRUDISMO**: che prevede il solo utilizzo di alimenti crudi, ammettendo talvolta anche cibi animali.

Queste ultime due correnti non considerano il fatto che alcune sostanze nutritive diventino biodisponibili solo una volta cotte. Inoltre lo scarso utilizzo di legumi (non commestibili se non cotti) comporta un basso apporto proteico.

Il **FRUTTARISMO**: che utilizza solo frutta, frutta secca, semi e verdure a frutto, risultando evidentemente povero in proteine.

Un’ulteriore limite di queste correnti è dovuto al **volume degli alimenti assunti**. Al fine di ottenere la giusta quantità di nutrienti sarebbe infatti necessaria un’assunzione di volumi di cibo ingestibili dal nostro organismo

**PATOLOGIE E CONSEGUENZE DI UNA CATTIVA ALIMENTAZIONE**

I modelli offerti dai mass media influenzano soprattutto le **donne**, che sentono di non avere il” controllo” sulla propria vita e lo ricercano quindi nella **dieta**. I **disturbi dell’alimentazione** sono diventati una vera e propria emergenza di **salute mentale**. Vi sono  **varie cause**: la sensazione di essere sottoposti a pressione o al contrario di essere trascurati. **-L’anoressia nervosa** è conseguente al **rifiuto ad assumere cibo**, determinato da una intensa paura di acquistare peso. Si manifesta o è determinata dalla riduzione costante della quantità di alimenti ingeriti o con abbuffate e successiva eliminazione. -Le caratteristiche principali della **bulimia nervosa** sono episodi di **abbuffate alimentari**e comportamenti finalizzati a **prevenire l'aumento di peso**, come la sua eliminazione volontaria. **-L’obesità** porta **aumento smisurato di peso** causato dall’alimentazione incontrollata. Spesso un corpo grasso e poco attraente viene evitato.

**CONSEGUENZE A BREVE TERMINE:**

-la gola graffiata e la lingua rovinata, denti rovinati per sempre da tutto l’acido che risale lì dove non dovrebbe risalire; -allergie e intolleranze alimentari -costipazione, stanchezza e sonnolenza.

**LE CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE:**

**-il problema della flora intestinale;** -il rischio cardio e cerebrovascolare; -diabete, per via degli zuccheri troppo alti; - ipercolesterolemia, che comporta malattie a carico dell’apparato circolatorio; - sovraccarico di reni e fegato, fino ad arrivare ai tumori.

* Spesso **la cattiva alimentazione è data dalla troppa quantità di cibo spazzatura ingerito.**

**ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI**

I due termini allergia ed intolleranza indicano due modalità differenti dell'organismo di reagire a sostanze estranee.

Per intolleranza si intende la reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea, non mediata dal sistema immunitario.

Per allergia si intende la reazione anomala del sistema immunitarioma, a differenza dell’intolleranza, può presentarsi con sintomi gravi e sfociare in shock anafilattico.

La maggior parte delle reazioni allergiche sono da imputarsi a: latte vaccino, uovo, soia, grano, arachidi, noci, pesce e molluschi.



