



PRINCIPI ALIMENTARI

Scuola Media Statale Raffaello Sanzio

A cura di: Stefania Nicolosi 2°F

I DISTURBI ALIMENTARI

Mangiare meno di quanto rappresenta il nostro fabbisogno calorico fa perdere peso, ma mangiare troppo fa allargare e appesantirsi. Ciò può però provocare un disturbo nervoso dell'alimentazione. Le persone soggette da questi disturbi praticano spesso ossessivamente un'attività fisica per consumare calorie usando lassativi per favorire l'espulsione delle feci.

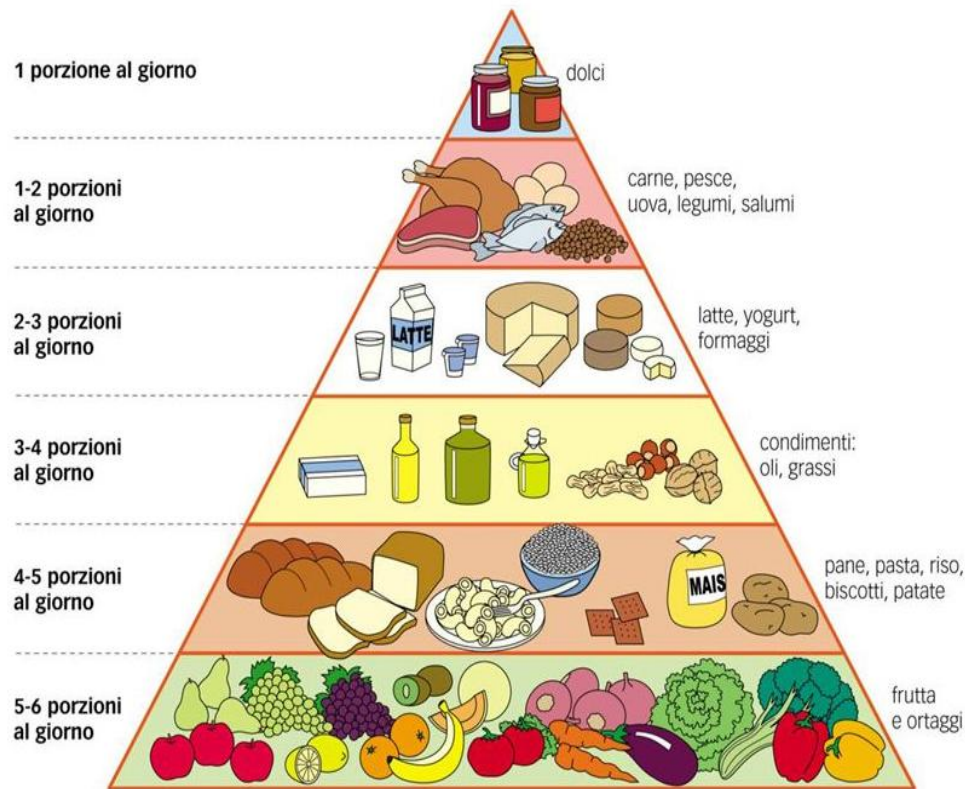
Nell'anoressia nervosa, vi è un timore fortissimo di aumentare di peso e in merito a questo si mangia sempre meno frequentemente; perciò il corpo dopo aver consumato tutte le riserve adipose, consuma tutta la massa muscolare provocando una forte perdita di peso che può portare alla morte.



LA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA

Quando si dice che una persona “fa una dieta”, generalmente si intende che limita l’assunzione di cibo perché vuole dimagrire. Nel linguaggio scientifico, invece il termine “**DIETA**” indica semplicemente l’insieme dei cibi consumati e la loro quantità. I cibi che consumiamo devono fornirci l’energia e i materiali necessari per compiere i processi vitali e costruire nuove cellule. La dieta deve dunque soddisfare sia il nostro fabbisogno calorico sia quello proteico e assicurarci un adeguato rifornimento di vitamine e sali minerali. Inoltre se la nostra dieta fosse del tutto priva di amido, distruggeremmo certi tipi di batteri che vivono nell’intestino e producono vitamine che il nostro organismo non è in grado di procurarsi. Non dimentichiamo che il nostro corpo non ha bisogno solo di cibo ma anche di acqua, che non ci fornisce né calorie né proteine, ma non per questo è meno importante: infatti, possiamo sopravvivere parecchi giorni senza mangiare, ma non senza bere.

Piramide Alimentare Italiana Giornaliera



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide dell'alimentazione dà una indicazione immediata di quali e quanti alimenti bisogna consumare quotidianamente. In particolare, nella dieta giornaliera, è opportuno consumare:

- una buona quantità di cibi contenenti amidi;
- molta frutta e verdura
- non troppa carne e formaggi
- pochi dolci e condimenti

I grassi sono già contenuti in molti alimenti, per cui la piramide indica di usare in maniera moderata i condimenti. E' meglio preferire l'olio d'oliva ai grassi animali, poiché protegge la salute del cuore e delle arterie.