

Alimentazione

La sana alimentazione ha due caratteristiche principali: **equilibrata e varia, poco di tutto.**

- mantenere il peso corporeo
- controllare l'assunzione di zuccheri
- limitare grassi e colesterolo
- assumere cereali, frutta e verdura
- assumere moderatamente bevande alcoliche
- contenere il sale
- variare la scelta degli alimenti

carne, pesce e uova: funzione plastica (possibilità di riparare i tessuti).

latte e derivati: funzione plastica (possibilità di riparare i tessuti).

cereali e derivati: funzione energetica (ci forniscono energia).

legumi: funzione plastica (possibilità di riparare i tessuti).

olio e grassi: funzione energetica (ci forniscono energia).

ortaggi e frutta: funzione protettiva (danno l'opportunità all'organismo di creare gli anticorpi)

Proteine

- essenziali: l'organismo non riesce a produrle da solo, deve prenderle dagli alimenti (esempio la vitamina D).
- non essenziali: l'organismo le può costruire da solo.

Carboidrati o Glucidi

- monosaccaridi: 1 molecola di zucchero (dolci).
- disaccaridi: 2 molecole di zucchero (sono gli zuccheri migliori).
- polisaccaridi: tante molecole di zucchero.

Lipidi o Grassi

- semplici: oli vegetali.
- complessi: grassi animali.

Vitamine

Vitamina A

- Funzioni: nell'accrescimento, nel mantenimento dell'integrità della cute e delle mucose, nella regolazione del meccanismo della visione.
- Dove si trova: fegato, olio di fegato dei pesci, latte intero, burro, formaggio, uova.

Vitamina D

- Funzioni: assorbimento del calcio e del fosforo.
- Dove si trova: fegato, olio di fegato dei pesci, latte, burro, uova.

Vitamina K

- Funzioni: nel processo della coagulazione.
- Dove si trova: fegato, oli vegetali, vegetali a foglia verde.

Vitamina C

- Funzioni: nella sintesi del collagene (componente della struttura di collegamento e sostegno intercellulare), nel metabolismo del ferro, nella sintesi di alcuni ormoni, nell'azione disintossicante, nell'azione di rinforzo delle difese immunitarie.
- Dove si trova: agrumi, patate, pomodori, peperoni.

Fabbisogno energetico

Quantità di energia necessaria all'organismo per poter funzionare e poter svolgere le normali attività di vita.

Metabolismo basale: quantità di energia necessaria per le funzioni vitali a riposo.

Il fabbisogno energetico è influenzato da diversi fattori:

- età
- gravidanza e allattamento
- malattia
- sesso
- massa corporea
- stile alimentare
- clima
- attività fisica, lavorativa e non

Cause alterazione dello stato nutrizionale

- eccessivo apporto di nutrienti
- carenza nell'apporto dei nutrienti
- patologie del sistema gastro enterico