

Alimentazione e salute

L'assunzione quotidiana degli alimenti è responsabile della regolazione del metabolismo e dello stato di salute del nostro corpo. I cibi che ingeriamo regolano anche molti ormoni che agiscono su molti tessuti, come quello muscolare, cardiaco, nervoso, osseo e intestinale. Pertanto conoscere la corretta alimentazione è fondamentale nel soggetto sano per prevenire le malattie cronico degenerative e nel soggetto ammalato migliorare i tempi di guarigione.

I cibi che ingeriamo.

I cibi forniscono all'organismo i seguenti nutrienti:

1. **I carboidrati:** comprendono i cereali (grano, riso, farro, orzo, avena, grano saraceno, ecc) ed i loro derivati come il pane, la pasta, le fette biscottate, ecc. Hanno un contenuto medio di 340-360 kcal per etto ed un apporto di carboidrati del 64-78% e di proteine del 15% nel grano, mentre altri cereali come il riso non contengono glutine. Il farro è un cereale particolare perché ha un apporto di calorie inferiore (kcal 229/etto) ma ha un 17% di proteine (glutine) ed un 34% di carboidrati ed è considerato un cereale ad alto valore proteico.



Inoltre in questo gruppo sono comprese le patate, che forniscono 77 kcal per etto con solo 17 grammi di carboidrati, inoltre sono ricche di sali minerali. Un altro importante alimento naturale ad alto valore energetico è il miele, che fornisce 320 kcal per etto. Questi alimenti forniscono energia e se assunti nella dose giusta sono importanti riequilibratori del metabolismo. Un basso apporto di carboidrati determinano la comparsa della fatica, favoriscono la depressione, abbassano il metabolismo energetico e quindi il corpo brucia meno calorie. Inoltre determina una ridotta ossidazione dei grassi.

2. **Le proteine:** comprendono la carne, il pesce, le uova. Alimenti con un buon apporto di proteine sono il latte e i formaggi. Questi ultimi hanno un considerevole contenuto di grassi. L'apporto di proteine della carne bovina, del pollo e del suino è di circa il 20% con 1-2% di grassi mentre le calorie variano intorno alle 115-120 kcal per etto. Le uova 156 kcal per etto. Le proteine forniscono aminoacidi che sono indispensabili per la ricostruzione delle proteine dei tessuti, da quello del muscolo scheletrico, al cuore, cervello, fegato, rene, intestino. Diete povere di proteine causano un deperimento



organico con perdita di massa muscolare e ossea e comportano una ridotta resistenza all'esercizio. Una dieta eccessivamente ricca di proteine però può causare danni agli organi dovuti all'eccesso di azoto e acido urico liberato nel sangue.

Un aspetto importante per la salute, è rappresentato dal metodo di cottura della carne. Le carni arrosto e ai ferri con cotture moderte e senza effetti di carbonizzazione superficiale sono più salutari. Infatti sembra che i maggiori rischi per la salute legate all'eccesso di carne ingerita, sia dovuta alla proteine superficiali che vengono carbonizzate quando esposte al calore eccessivo della brace. La carne dovrebbe essere cotta senza grassi, né olio né panna. L'aggiunta di olio extravergine di oliva è consigliato dopo la cottura per evitare le alterazioni dei grassi con il calore.



Le carni conservate comprendono gli insaccati, una prelibatezza della gastronomia emiliano-romagnola, sia per il profumo che per il sapore. Sono carni che hanno una percentuale di grassi animali



relativamente alta e quindi devono essere assunte con moderazione. Per dare una idea, il prosciutto crudo e cotto contengono circa 270 Kcal per etto, la mortadella 350 kcal, mentre bresaola e fesa di tacchino, che sono le più magre, hanno 151 kcal per etto.

Il pesce è un ottimo alimento per il moderato apporto di calorie, circa 80-90 kcal per etto (sogliola, merluzzo, palombo, spigola) e il buon apporto di proteine, 15-20 grammi per etto. Inoltre il pesce contiene vari minerali, vitamine e grassi polinsaturi come gli omea 3 e 6 utili al metabolismo e alla prevenzione delle malattie croniche.



3. **I Grassi:** sono rappresentati dai grassi di derivazione animali e vegetale. Rappresentano i cibi a più alto valore energetico: 9 kcal per grammo. Tra i grassi di origine animale ci sono i latticini (in particolare il burro, le creme, i formaggi sia quelli freschi che quelli stagionati), oltre al lardo, strutto, pancetta. Tra pesci quelli ricchi di grassi sono le aringhe, tonni, salmoni, sgombri e sardine, che sono fonte naturale dei preziosi omega-3. I grassi vegetali comprendono gli oli di oliva, di semi che derivano dalla spremitura di frutti (come le olive o semi di soia, girasole, lino, sesamo, mais ecc.). L'olio di oliva extravergine di oliva assieme all'olio di lino è l'alimento con maggiore contenuto di grassi insaturi (74%) e di polifenoli, una sostanza antiossidante con effetti protettivi contro l'aterosclerosi e i processi dell'invecchiamento.



Un'altra categoria di alimenti vegetali ricca di acidi grassi preziosi (in

particolare, per la funzionalità del sistema nervoso) è la frutta secca, ossia noci, mandorle, nocciole, pistacchi e così via. Sono tutte altamente energetiche con oltre 650 kcal per etto. Le noci hanno un contenuto di grassi del 68% e le mandorle 58%. Nonostante sia di moda la estrema riduzione dei grassi nella dieta, questo è un errore perché i grassi sono importanti in tante funzioni metaboliche, e ormonali. Ovviamente le dosi vanno contenute nei limiti fisiologici.



4. **Frutta e verdura.** Questi alimenti non dovrebbero mancare mai nella alimentazione di ogni individuo. Sono fonte indispensabile di sali minerali, vitamine e fibre vegetali utile alle funzioni dell'intestino. La verdura ha un basso apporto di calorie che può variare da 20 a 40 kcal per etto, è preferibile consumarla cruda per non disperdere i Sali minerali e le vitamine contenute. La frutta ha un contenuto medio di 40-100 kcal per etto, è indispensabile una assunzione giornaliera di almeno 300 gr. Ma attenzione, perché l'eccesso di frutta può determinare fenomeni fermentativi a livello dell'intestino e nei tessuti.

