RICCARDO REDINA

UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

Questo e-book non è a scopo di lucro.

Nasce dalla volontà di divulgare le informazioni del Ministero della salute riguardanti il tema alimentare.
(www.salute.gov.it)

In qualità di personal trainer trovo doveroso divulgare queste informazioni riguardanti il benessere, la qualità della vita e la sostenibilità del sistema sanitario.

DI COSA ABBIAMO BISOGNO

L’organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.

Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive.

Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

CEREALI

Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all’organismo carboidrati, che rappresentano la fonte energetica principale dell’organismo, meglio se consumati integrali.

Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre a piccole quantità di proteine.

FRUTTA E ORTAGGI

Sono una fonte importantissima di fibre, un elemento essenziale nel processo digestivo.

Frutta e ortaggi sono inoltre ricchi di vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un’azione protettiva.

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni.

Partecipano alla “costruzione” delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell’organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia “di riserva”, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche.

Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni.

Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione.

Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

LATTE E DERIVATI

Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa.

E' preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

ACQUA

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita.
L'acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti.
È il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi biologici.
Per questo, un giusto equilibrio del "bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

COSA E QUANTO

LA QUANTITA’ GIUSTA

Il fabbisogno di energia varia nel corso della vita ed è diverso tra uomini e donne, dipende:

-dall’attività fisica (persone che svolgono lavori “fisici” hanno un fabbisogno maggiore rispetto a quanti svolgono lavori da ufficio)

-dallo stile di vita (chi pratica regolarmente attività fisica necessita di maggior energia rispetto a quanti conducono una vita sedentaria)

-dalle caratteristiche individuali (la statura, la corporatura ecc.)

-dall’età.

I CIBI GIUSTI

Una sana alimentazione è quella che fornisce all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui necessita nella giusta proporzione.

È consigliabile dividere opportunamente le calorie di cui abbiamo bisogno nel corso della giornata. Sarebbe corretto che le calorie assunte fossero ripartite per il 20% a colazione, per il 5% a metà mattina, per il 40% a pranzo, per il 5% a metà pomeriggio, per il 30% a cena. Un modello da seguire è quello della dieta mediterranea. Molti studi scientifici ne hanno dimostrato la capacità di produrre benefici per l'organismo e ridurre il rischio di malattie croniche.

Oltre a queste indicazioni di base, per una corretta alimentazione è fondamentale seguire alcuni suggerimenti:

-fare sempre una sana prima colazione con latte o yogurt, qualche fetta biscottata ed un frutto

-variare spesso le scelte e non saltare i pasti

-consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno

-ridurre quanto più possibile il consumo di sale privilegiando le spezie per insaporire i cibi

-limitare il consumo di dolci

-preferire l’acqua, almeno 1,5-2 litri al giorno limitando le bevande zuccherate

-ridurre il consumo di alcol.

COSA CONSUMARE CON LIMITAZIONE

GRASSI DA CONDIMENTO

E’ buona abitudine non esagerare con i grassi da condimento ed è meglio preferire quelli di origine vegetale come l’olio extravergine d’oliva.

SALE

Contiene il sodio che è un minerale essenziale per il funzionamento dell'organismo. Tuttavia, il sodio contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a soddisfare il fabbisogno.

Non ci sarebbe, dunque, nessuna necessità di aggiungerlo all'alimentazione, se non per rendere più gustose le pietanze. Soprattutto perché un eccessivo consumo di sale favorisce la comparsa di ipertensione arteriosa, di alcune malattie del cuore e dei reni.

ZUCCHERO E CIBI ZUCCHERATI

Sono composti da carboidrati con una struttura molto semplice che, proprio in virtù di questa semplicità, vengono impiegati dall'organismo come immediata fonte di energia.

Tuttavia, non occorre esagerare nell'assunzione poiché questi stessi carboidrati sono presenti in molti alimenti costitutivi della alimentazione. Un eccessivo consumo può dunque aumentare il rischio di insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

ALCOL

Il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l’etanolo, sostanza estranea all’organismo e non essenziale.

Pur non essendo un nutriente, l’etanolo apporta una cospicua quantità di calorie che si sommano a quelle degli altri alimenti e contribuire all’aumento di peso.

COSA SI PUO’ PREVENIRE

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Sono la prima causa di morte al mondo.

Dopo il fumo e l’età, un’alimentazione non equilibrata rappresenta il fattore di rischio principale per questo gruppo di malattie.

A influire negativamente è un’alimentazione ricca di grassi saturi e povera di fibre, che favorisce l’insorgenza di aterosclerosi.

OBESITA’

Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità l’obesità colpisce nel mondo quasi mezzo miliardo di persone.

Rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l’insorgenza delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2, di alcuni tumori, dell’artrosi, dell’osteoporosi.

L’alimentazione gioca un ruolo fondamentale assieme alla mancanza di attività fisica.

DIABETE DI TIPO 2

Colpisce circa il 6% della popolazione mondiale e fra le sue complicanze annovera le malattie cardiovascolari, le malattie renali, la vascolopatia diabetica (piede diabetico) e la cecità.

Le persone che ne sono affette hanno un’aspettativa di vita ridotta rispetto alla popolazione generale.

Tra gli elementi che possono favorirne la comparsa c’ è anche uno stile alimentare errato.

OSTEOPOROSI

Un’alimentazione povera di calcio e vitamina D nel corso della vita, associata ad una scarsa attività fisica, può facilitare il danno osseo causato da condizioni come l’osteoporosi, una patologia molto diffusa soprattutto a causa dell’allungamento della vita, che aumenta il rischio di fratture e riduce la qualità di vita.

Le informazioni pubblicate non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico.

Informazioni riportate dal sito del Ministero della salute:

www.salute.gov.it