GUIDA AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE // PREMESSA / Secondo l’OMS circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione. / Un’alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. / (inserisci la nota a piè di pagina: le seguenti informazioni sono state scaricate dal sito http://www.salute.gov.it) / Un’alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l’insorgenza di numerose malattie croniche. / PARTE CENTRALE / Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione. / 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 E 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. È 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. / Adeguare l’assunzione energetica degli alimenti (calorie), alla propria attività fisica, per mantenere il peso ottimale e ridurre il peso se questo è in eccesso; / mangiare il più possibile in modo variato, senza eliminare alcuno dei sette gruppi di alimenti; / mantenere il consumo quotidiano medio di proteine fra 60 e 80 g per persona (inserisci nota a piè pagina: preferire carni magre e pesce; limitare il consumo di carni grasse ed insaccati; non più di 3 uova alla settimana; sostituire qualche volta le proteine animali con legumi); / mantenere il consumo di grassi inferiore a 45-60 g; / mantenere il consumo di carboidrati complessi (presenti nei cereali, nelle farine e nelle patate) al 50% delle calorie totali (inserisci nota a piè pagina: limitare il consumo di carboidrati semplici (zuccheri) riducendo il consumo di dolci e bevande dolci); / assicurare una ingestione quotidiana media di 35 g di fibra per persona, cercando di mantenere elevati apporti di frutta e di verdura; / assicurare un consumo di vitamine e minerali introducendo in abbondanza frutta e verdura fresche, latte scremato, latticini e formaggi magri; / limitare al massimo o eliminare del tutto il consumo di bevande alcoliche; / ridurre al minimo indispensabile l’uso del sale da cucina e di alimenti ricchi di sale (inserisci nota a piè di pagina: insaccati, carni conservate in salamoia); / distribuire l’alimentazione in pasti piccoli e soprattutto non trascurare la prima colazione del mattino a base di latte o yogurt e derivati di cereali integrali; / cercare di mantenere una buona attività fisica: essa favorisce il consumo delle calorie ingerite, tonifica le strutture muscolari, migliora la circolazione del sangue, l’ossigenazione dell’organismo e le malattie metaboliche e permette di vincere la tensione emotiva e lo stress della vita moderna. / Per affrontare e risolvere problemi alimentari specifici, legati a malattie o situazioni particolari, è indispensabile ricorrere ai consigli del proprio medico o dell’esperto della propria USL o dell’ospedale più vicino. // ALIMENTAZIONE CONSIGLIATA DA 13 A 19 ANNI D’ETÀ //

Ricopia la tabella seguente

INSERIRE TABELLA 5 COLONNE

**ALIMENTI QUANTITÀ PER GIORNO (in grammi)**

13-15 ANNI 16-19 ANNI

FEMMINE MASCHI FEMMINE MASCHI

Latte o yogurt 400 a 500 a 400 a 500-600 a

Formaggi 50 50 50 60

Carne/pesce 125-150 125-150 150 150-175

Uova 1-2 b 1-2 b 1-2 b 1-2 b

Burro 10 10 10 10

Oli vergini di oliva 30 c 30 c 30 c 35 c

Pane 200 250 200 300

Patate 200 250 200 300

Pasta/riso/polenta 100 100 100 100

Verdure 300 300 300 400

Frutta 250-300 250 300 250

Zucchero/miele/marmellata/

confetture 50 60 50 60-70

a = millilitri; b = numero di uova a settimana; c = circa tre cucchiai da tavola.

//

LA MIA ALIMENTAZIONE…

Completa la tabella rispondendo in modo personale (inserisci un numero tra 1 e 3)

INSERIRE TABELLA 5 COLONNE

**LA MIA ALIMENTAZIONE**

ALIMENTI Quante volte alla settimana (1 – 2-3 – più di 3 – mai)

Latte o yogurt 1 2-3 Più di 3 mai

Formaggi

Carne/pesce

Uova

Pane e patate

Pasta/riso/polenta

Verdure

Frutta

//

CONCLUSIONE / Elabora un breve testo in cui descrivi i dati che hai inserito nella tabella precedente che evidenziano il tuo atteggiamento rispetto ai cibi e il tuo stile alimentare.