

## Buone e cattive abitudini nell'alimentazione

### ✓ La buona abitudine del “mangiare bene e sano”

Il cibo che assumiamo quotidianamente deve fornire all'organismo tutti i **nutrienti** di cui ha bisogno. I **nutrienti** sono le sostanze contenute negli alimenti che, introdotte nel nostro organismo, vengono **utilizzate per tutte le funzioni vitali** (muoversi, respirare, pensare, crescere ecc.).

È molto importante acquisire buone abitudini alimentari, poiché **alimentarsi in modo sano è la premessa per stare bene; pasti regolari ed equilibrati, uniti alla pratica di attività fisica**, ti aiuteranno a sentirti sempre in forma, ma soprattutto ti terranno lontano da pericolose malattie quali il diabete, l'obesità, le malattie cardiovascolari ecc.

Quotidianamente i ragazzi della tua età hanno bisogno di:

- **mangiare cinque volte al giorno con tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena) e **due spuntini** (uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio)
- **introdurre tutti i nutrienti** e in modo adeguatamente ripartito
- **variare il più possibile le scelte alimentari**, in quanto nessun alimento può apportare da solo tutti i nutrienti necessari
- **non eccedere nelle quantità**, cioè saper scegliere le giuste porzioni dei vari alimenti.

### ✗ La cattiva abitudine del “cibo spazzatura”

Con “cibo spazzatura” ci si riferisce a tutti quegli alimenti che, pur essendo invitanti e buoni da mangiare, contengono sostanze dannose per il nostro organismo. Il **cibo spazzatura** non è adeguato a rispondere al nostro fabbisogno energetico: nonostante possa risultare ipercalorico, è **povero dal punto di vista nutrizionale**. Oggi, a differenza che in passato, siamo abituati a piatti precotti, dolci e bevande dolcissime e gassate, piene di coloranti e conservanti, merendine e snack preconfezionati contenenti grassi idrogenati ecc.

Purtroppo, **le nostre abitudini alimentari stanno diventando sempre più sbagliate**: si ha poco tempo e si consumano pasti veloci, spesso in piedi, oppure si preferisce andare in un fast food dove ciò che mangiamo può essere un gigantesco panino farcito, pieno di salse e alimenti grassi, accompagnato da patatine fritte (surgelate, precotte e fritte nell'olio in cui sono state già fritte tante altre patatine!) e l'inevitabile bevanda gassata.

Il cibo spazzatura ci piace, ci sazia, ma dobbiamo essere consapevoli che **nutrirsi in modo sbagliato può comportare seri problemi per il nostro organismo**, specialmente se, oltre a mangiare in modo scorretto, non pratichiamo alcun tipo di movimento.



## I NUTRIENTI

A seconda della quantità in cui sono presenti negli alimenti, i nutrienti si dividono in:

- **macronutrienti** (presenti in quantità considerevoli) → *carboidrati, proteine, grassi, acqua*
- **micronutrienti** (presenti in piccole quantità) → *sali minerali, vitamine.*

Possiamo suddividere le varie funzioni svolte dai nutrienti in **tre grandi tipologie**:

### FUNZIONE ENERGETICA (carboidrati, grassi, proteine)

Tutti questi nutrienti offrono al nostro organismo l'energia necessaria al funzionamento dei suoi organi e dei suoi muscoli; sono fondamentali, quindi, per chi svolge attività fisica.

### FUNZIONE PLASTICA (proteine)

Le proteine hanno il compito importantissimo di permettere la crescita del nostro corpo, dall'infanzia all'adolescenza, e di mantenerne sani i tessuti in età adulta.

### FUNZIONE REGOLATRICE E PROTETTIVA (vitamine, sali minerali, acqua)

Questi nutrienti consentono il corretto funzionamento delle varie funzioni corporee; inoltre, proteggono il nostro organismo da malori, traumi e malattie.

## FABBISOGNO E BILANCIO ENERGETICO



Video

Per **fabbisogno energetico** si intende la **giusta quantità di energia** di cui ha bisogno il nostro corpo per funzionare al meglio nelle sue attività volontarie (per esempio, muoversi) e involontarie (per esempio, respirare), di giorno e di notte. Viene indicato attraverso un'unità di misura detta **caloria (cal)**.

La caloria viene utilizzata per esprimere sia il contenuto energetico dei vari alimenti sia l'energia consumata dal corpo stesso. Poiché la caloria rappresenta una quantità molto piccola, si preferisce utilizzare un suo multiplo, la **kilocaloria (kcal)**, che corrisponde a 1000 calorie ( $1 \text{ kcal} = 1000 \text{ cal}$ ).



Legato al concetto di fabbisogno energetico è il concetto di **bilancio energetico**, che indica l'**equilibrio tra il cibo che assumiamo e l'energia che il nostro corpo consuma**; molto semplicemente possiamo dire che esso rappresenta la differenza tra "entrate" (energie accumulate attraverso i cibi mangiati) e "uscite" (energie spese attraverso le attività svolte quotidianamente). Per stare in forma, sentirsi bene e non aumentare eccessivamente di peso, occorre valutare attentamente questo elemento. **La quantità di calorie che introduciamo nel nostro corpo deve sempre essere adeguata al nostro fabbisogno energetico e questo dipende dal nostro stile di vita.** Se siamo sedentari e mangiamo troppo e in modo scorretto, sicuramente la quantità di calorie che assumiamo rispetto a quelle che riusciamo a consumare sarà eccessiva!

### Buone abitudini nel bilancio energetico

Se l'energia introdotta è adeguata a quella spesa, il peso del nostro corpo rimarrà invariato e ci sentiremo in forma!

**BILANCIO IN PAREGGIO.**

### Cattive abitudini nel bilancio energetico

Se spendiamo poche energie e in quantità inferiore a quelle che introduciamo, l'apporto calorico degli alimenti si trasformerà in tessuto adiposo, cioè in grasso!

**BILANCIO IN POSITIVO (aumento di peso).**

## Buone e cattive abitudini nella ripartizione dei pasti

### ✓ Il circolo virtuoso



Lo schema del circolo virtuoso spiega che i pasti principali della giornata devono essere tre:

- **colazione completa**
- **pranzo completo**
- **cena equilibrata.**

**Colazione e pranzo** sono assolutamente i più importanti poiché in questi due momenti è sano assumere il maggior numero di calorie, mentre la cena deve essere "equilibrata", cioè adeguata al tuo fabbisogno, ma anche di minore entità rispetto agli altri due pasti. Gli spuntini devono essere leggeri, quindi l'ideale sarebbe prendere la sana abitudine di consumare frutta fresca e merende a base di frutta, oppure una fetta di buon pane con marmellata.

### ✗ Il circolo vizioso



Osserva attentamente questo schema; forse ti è familiare, visto che la maggior parte dei ragazzi non ha l'abitudine di iniziare la giornata con una **sana e abbondante** colazione e preferisce "ingozzarsi" con **merende esagerate** durante la ricreazione a scuola. Generalmente, all'interno delle scuole sono presenti distributori automatici di merendine e snack di scarso valore nutritivo ma eccessivamente grassi, che non possono sicuramente essere definiti uno "spuntino equilibrato".

Anche il **pranzo**, nel **circolo vizioso**, non ha l'importanza che dovrebbe avere, e viene superato in quantità di calorie introdotte dalla cena, consumata, magari, poco prima di andare a dormire.

Il circolo virtuoso ti permette anche di ripartire in modo salutare la quantità di calorie da introdurre durante la giornata:

- 15-20% a colazione
- 5% nello spuntino di metà mattina
- 35-40% nel pranzo
- 5% nello spuntino di metà pomeriggio
- 30% nella cena.

Come vedi, nel circolo virtuoso, non esistono affatto i cosiddetti "fuoripasto" né tantomeno i "dopocena".

È chiaro che appesantirsi troppo con spuntini e cena non facilita la digestione, causandoci senso di pesantezza, sonnolenza e a volte mal di stomaco.

Nel circolo vizioso la ripartizione delle calorie introdotte può essere indicata così:

- 0-5% a colazione
- 15-20% nello spuntino di metà mattina
- 15-20% nel pranzo
- 10-15% nello spuntino di metà pomeriggio
- 35-40% nella cena.



Mangiare sapendo distinguere ciò che ci rende forti e sani da ciò che ci può provocare disturbi di diverso tipo, consumare pasti regolari e preferibilmente a tavola, cogliere il significato di un buon pasto consumato con familiari o amici, sono tutte azioni che possono nascere solo dalla consapevolezza di quanto il cibo sia importante per noi e per la nostra vita. Il cibo non rappresenta soltanto una necessità fisiologica, ma è anche ricco di significati culturali, la nostra risposta a un bisogno che va oltre la semplice nutrizione.

Dopo aver illustrato le funzioni dei nutrienti, li presentiamo ora in forma più approfondita; questo ti servirà a conoscere l'utilità di certi alimenti e ti aiuterà a introdurli nei tuoi pasti.

## NUTRIENTI

### CARBOIDRATI (o zuccheri o glucidi)

Costituiscono la più importante fonte di energia.



## CARATTERISTICHE

I carboidrati si suddividono in:

■ **semplici** → hanno sapore dolce, sono solubili nelle soluzioni acquose e forniscono energia quasi immediata; appartengono a questo gruppo: **glucosio, fruttosio, saccarosio, lattosio**.

Sono contenuti in **frutta, miele, zucchero, latte**

■ **complessi** → non hanno sapore dolce, non sono solubili nelle soluzioni acquose e forniscono energia meno immediata ma per tempi più lunghi; appartengono a questo gruppo: **amido, cellulosa, glicogeno**.

Sono contenuti in **cereali, patate, riso, legumi**.

## LIPIDI (o grassi)

Rappresentano un'importante fonte di energia per il nostro organismo (ne forniscono il doppio se confrontati con i carboidrati); inoltre, svolgono un ruolo fondamentale nel buon funzionamento del sistema immunitario e cardiovascolare.

Vengono immagazzinati nel tessuto adiposo corporeo e, a seconda della necessità, sono trasportati all'interno delle cellule per i processi di trasformazione in energia.



I lipidi si suddividono in:

- **saturi** → a temperatura ambiente sono semisolidi e solidi.  
Gli alimenti che li contengono sono **formaggi stagionati, latte, yogurt, burro, panna, carni grasse, hamburger, salsiccia, wurstel, mortadella, strutto, lardo, olio di palma, cocco**
- **insaturi** → a temperatura ambiente sono fluidi.  
Gli alimenti che li contengono sono **olio (di oliva, di arachidi, di girasole, di mais, di germe di grano, di semi, di soia, di sesamo, di lino), olive, frutta secca oleosa (noci, nocciole, pistacchi, mandorle), pesce azzurro.**

## PROTEINE

Sono fondamentali per la vita, in quanto il nostro corpo le utilizza per costruire e riparare i suoi tessuti, la pelle, i muscoli e per produrre ormoni ed enzimi. Sono composte da **20 aminoacidi (AA)**, sostanze paragonabili a piccoli "mattoni" che, combinandosi tra loro, danno origine a proteine diverse. Di questi aminoacidi, otto vengono definiti **essenziali**, cioè indispensabili all'organismo. Essi devono essere assunti attraverso gli alimenti poiché il nostro corpo non è in grado di "formarli" da solo.

In base a quanti **aminoacidi essenziali** contengono, le proteine si dividono in tre categorie:

- **alto valore biologico** → li contengono tutti.  
Queste proteine sono contenute in **carne, pesce, uova, latte e suoi derivati**
- **medio valore biologico** → ne contengono alcuni.  
Queste proteine sono contenute nei **legumi**
- **basso valore biologico** → ne contengono pochi, diversi dai precedenti.  
Queste proteine sono contenute nei **cereali.**

## VITAMINE

Aiutano l'organismo a compiere **importanti funzioni**; inoltre, pur non apportando energia, permettono l'utilizzo di **carboidrati, grassi e proteine.**

Le vitamine si trovano in alimenti di origine sia animale sia vegetale e si suddividono in:

- **liposolubili** → solubili nei grassi.  
Sono le vitamine **A, D, E, K**
- **idrosolubili** → solubili nell'acqua.  
Sono le vitamine **C** e quelle del **gruppo B.**

## SALI MINERALI

Come le vitamine, aiutano l'organismo a compiere **importanti funzioni e processi fisiologici.**

Esempi di sali minerali:

- **sodio e potassio** → regolano la pressione dei liquidi organici e permettono la contrazione muscolare
- **calcio** → rende robusti ossa e denti
- **fosforo** → aiuta la memoria.

## ACQUA

È il principale componente del nostro corpo, come tale, è **indispensabile alla sua sopravvivenza.** Una buona percentuale di acqua è presente nelle cellule e nel sangue.

Assumiamo l'acqua, oltre che bevendo, anche mangiando soprattutto:

- **frutta**
- **verdura.**

## L'IMPORTANZA DI UNA BUONA IDRATAZIONE

L'acqua presente nel nostro corpo viene continuamente consumata ed eliminata insieme alle tossine; pensa, per esempio, al **sudore** che espelli quando ti muovi o fa molto caldo. L'equilibrio tra entrate e uscite di acqua a livello organico prende il nome di **bilancio idrico**. L'organismo funziona meglio se questo rimane costante; per farlo rimanere tale occorre reintegrare frequentemente l'acqua persa. Aspetto da non sottovalutare mai è che, se il tuo bilancio è in perdita, rischi la **disidratazione** e, a seconda della sua gravità, puoi sentirti affaticato e debole, avvertire crampi, rischiare un colpo di calore, svenire.

Lo stimolo della sete insorge in ritardo rispetto alla disidratazione, per cui è sempre consigliabile anticiparlo **bevendo spesso, a piccoli sorsi**, specialmente quando fa caldo o quando ci sottoponiamo a uno sforzo fisico.

**Ricorda di portare sempre con te una bottiglietta d'acqua quando affronti l'ora di Educazione fisica!**

### PERCENTUALE DI ACQUA PRESENTE IN 100 GRAMMI DI ALCUNI ALIMENTI



Il nostro corpo è costituito per la maggior parte di acqua, ma in quantità differenti a seconda del sesso. Anche gli altri componenti variano in base a quest'ultimo, come dimostra la seguente tabella.

Tabella della diversa composizione corporea a parità di peso



Ragazzo		Ragazza
4%	minerali	3-4%
1%	glicogeno	< 1%
15-20%	lipidi	25-27%
14-18%	proteine	11-13%
59-63%	acqua	50-55%

## Le piramidi alimentari



Video

### ✓ La "buona" piramide alimentare

Questa piramide rappresenta la **dieta mediterranea**, che è tipica del nostro Paese e di quelli che si affacciano sul Mar Mediterraneo (Grecia, Spagna, Nord Africa).

Come vedi alla base, che rappresenta gli **alimenti che devi assumere quotidianamente**, trovi **l'acqua** e **abbondanti porzioni di frutta e verdura**. I cibi freschi e naturali sono da preferire a quelli cotti poiché mantengono intatte le proprietà nutrizionali; inoltre, spesso la cottura viene accompagnata da condimenti che contengono grassi (olio di semi, burro, margarina, strutto ecc.). Molto importanti sono anche cereali e legumi.

Verso il vertice della piramide troviamo **carne bianca, pesce, uova, latte e yogurt**; tra questi alimenti il pesce è quello che andrebbe consumato più frequentemente per il suo alto valore nutritivo (contiene molte proteine e pochissimi grassi).

Puoi notare che **la carne rossa, il burro e i latticini** sono posti tra i cibi alla sommità, cioè quelli il cui consumo è da limitare; nello stesso spazio trovi **gli alcolici, le bibite e i dolci** che, ovviamente, contengono molti zuccheri, quindi sono eccessivamente calorici.

Un discorso a parte meritano gli alcolici, di cui parleremo più avanti (vedi pagg. 40-41).



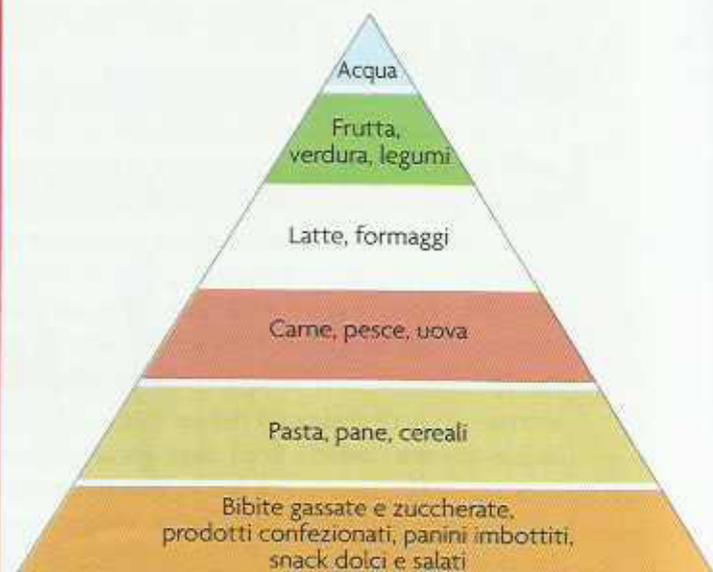
### ✗ La "cattiva" piramide alimentare

In questa piramide sono evidenziati i più comuni errori che molti ragazzi della tua età commettono nella scelta del cibo, forse perché non educati a corrette abitudini alimentari.

In sintesi ti indichiamo i più comuni. Alla base, che rappresenta i **cibi più consumati**, è elencata una serie di alimenti che contengono **molti zuccheri o molti grassi (saturi)**; questi contribuiscono ad aumentare eccessivamente la massa grassa e influiscono negativamente sul livello di **colesterolo** nel sangue, predisponendo l'organismo a malattie gravissime quali aterosclerosi, infarto, ictus, mentre l'eccesso di zuccheri può causare il diabete mellito. Se pensiamo che molti di questi alimenti sono fritti, capiamo facilmente che possono risultare davvero dannosi!

Risalendo la piramide troviamo altri alimenti importanti, ma consumati a volte in quantità esagerate, soprattutto **pasta e pane**. Le loro porzioni non devono essere esagerate in quanto sono molto calorici.

Gli alimenti più importanti della nostra dieta si trovano purtroppo solo al vertice della piramide, il che significa che **frutta, verdura e legumi** si mangiano troppo poco, così come è scarsa l'**acqua** che si beve.



## La parola alla nutrizionista: qualche consiglio da mettere subito in pratica

Segui sempre una dieta **varia ed equilibrata**: mangia tanti tipi diversi di alimenti, in modo da fornire al tuo organismo **adeguate quantità di tutti i nutrienti di cui ha bisogno**. Quindi, mangia un po' di tutto!

Consuma sempre tanta **frutta e verdura di stagione, tipica del territorio in cui vivi**; se l'acquisti direttamente dal produttore (si dice "a km 0") avrai la garanzia che sia maturata naturalmente, sia più fresca e costi meno. In questo modo salvaguardi l'ambiente, aiuti le aziende locali e, inoltre, mangi in modo più sano spendendo meno.

Evita il più possibile le **bibite gassate e zuccherate**; non berle mai durante i pasti principali al posto dell'**acqua**: l'acqua è l'unica bevanda da consumare ai pasti, e non solo! Contiene sali minerali, trasporta i nutrienti attraverso le membrane delle cellule e aiuta l'eliminazione delle sostanze di rifiuto e tossiche.

Cerca di ridurre al minimo i pasti consumati nei **fast food**: panini, pizzette, patatine, kebab, salse, ketchup e così via sono alimenti pieni di sale, grassi, zuccheri, calorie. Magari puoi invitare gli amici a casa tua e offrire loro degli ottimi **spuntini a base di frutta**. Per esempio, un buon frullato con aggiunta di latte, yogurt o gelato. È sicuramente più salutare del "cibo spazzatura".

In Italia circa il 30% dei ragazzi dai 6 ai 7 anni è in sovrappeso (rapporto Unicef). Il sovrappeso, spesso, sfocia nell'**obesità**. Non trovi sia preoccupante che tanti giovani rischiano di diventare obesi fin da bambini? Non credi sia il caso di cambiare le errate abitudini alimentari e di fare un po' di movimento?

È importante che controlli sistematicamente il tuo **peso** e che tu svolga una costante **attività fisica** al fine di essere sempre in forma e sentirti bene; se il peso si discosta in modo preoccupante dalla normalità, cioè se sei **eccessivamente sovrappeso o sottopeso**, devi rivolgerti a un medico, che saprà fornirti i giusti consigli alimentari.

