



V Perché si mangia

Gli alimenti sono indispensabili per vivere in quanto forniscono l'energia necessaria ai processi vitali nonché le sostanze chimiche essenziali per la formazione, l'accrescimento e la ricostituzione dei tessuti del nostro corpo.

Quantità e provenienza dell'energia devono essere note dal momento che non è indifferente introdurre una sola volta o più volte al giorno gli stessi alimenti o una varietà di questi.

L'alimentazione va quindi esaminata dal punto di vista quantitativo, qualitativo e temporale. L'atto alimentare, inoltre, è ricco di contenuti simbolici: il cibo è cultura, piacere, soddisfazione del gusto e comunicazione.

Un'alimentazione corretta è quella che oltre a soddisfare le esigenze biologiche soddisfa anche la sfera psicologica e culturale. Mangiare significa molto più che nutrirsi!

V Quanto bisogna mangiare

Il fabbisogno individuale di energia varia con l'età, il sesso, la costituzione fisica, l'attività svolta e il clima.

L'unità di misura dell'energia è la caloria (cal) anche se quella comunemente usata in medicina è la chilocaloria che corrisponde a 1000 cal. Altra unità di misura dell'energia è il joule (J; 1 cal = 4,184 J).

La spesa energetica indispensabile all'organismo per vivere in condizioni di riposo fisico e psichico è detta metabolismo basale (MB) che, nell'uomo di media taglia, è di circa 1600-1700 kcal/die. A queste devono essere aggiunte le calorie necessarie per lo svolgimento delle altre attività (lavoro, studio, sport etc.) e per la termoregolazione.

Il calcolo del MB è pari a circa 1 Kcal per ogni Kg di peso corporeo per ogni ora della giornata. Esempio: un uomo di 70 kg, in una giornata, ha un MB pari a $70 \times 24 = 1680$ Kcal/die.

Il MB, a parità di età, è un po' più basso nella donna che nell'uomo e diminuisce con l'età.

Esiste un bilancio fra le entrate ed uscite di energia: se il contenuto calorico degli alimenti ingeriti è inferiore a quanto si consuma, cioè se l'equilibrio energetico è negativo, vengono utilizzate le riserve: glucidi, lipidi e protidi del corpo vengono consumati e l'individuo perde peso.

Ovviamente accade il contrario quando le calorie introdotte superano l'energia perduta in lavoro e calore ed il peso corporeo aumenta.

È facile dedurre (meno semplice è attuarlo) che vi sono soltanto due modi per diminuire di peso: o aumentare il dispendio energetico senza modificare l'introito di energia o diminuire l'introito di energia senza cambiare il dispendio energetico.