



Cosa bisogna mangiare

Gli alimenti sono costituiti da principi nutritivi che prendono il nome di proteine, lipidi, carboidrati (o zuccheri). Sono inoltre presenti, in minor quantità, vitamine e sali minerali nonché acqua.

Ciascun nutriente ha caratteristiche proprie che lo differenziano dagli altri e lo rendono unico, insostituibile. Nutrirsi in modo equilibrato significa introdurre ogni giorno un po' di proteine, lipidi e carboidrati.

Non esiste l'alimento ideale e completo del quale potersi unicamente cibare ed è pur vero che nessun alimento è indispensabile (qualsiasi alimento può essere sostituito da altri con caratteristiche analoghe, cioè con principi nutritivi analoghi; vedi i sette gruppi alimentari).

Pertanto si raccomanda di scegliere e consumare gli alimenti secondo i principi della varietà e della moderazione.

Il potere energetico dei diversi nutrienti è il seguente:

- **1 g di glucidi libera 4 kcal;**
- **1 g di lipidi 9 kcal;**
- **1 g di proteine 4 kcal;**
- **1 g di alcool 7 kcal.**

Non hanno potere energetico le vitamine, i sali minerali e l'acqua.

Proteine:

Sono costituite da aminoacidi (ne esistono 20). Di questi, 8 sono detti essenziali per il fondamentale apporto nutrizionale al quale l'uomo non può rinunciare.

Le funzioni delle proteine sono:

- trasporto di numerose sostanze da un tessuto all'altro (per es. l'emoglobina trasporta l'ossigeno nel sangue);
- protezione contro batteri, virus: gli anticorpi, infatti, sono proteine; di natura proteica è anche il fibrinogeno, principale responsabile della coagulazione del sangue;
- contrazione dei muscoli (miosina e actina);
- struttura e supporto attraverso il tessuto connettivo (grazie a collagene ed elastina che rispettivamente formano i tendini e i legamenti);
- tutti gli enzimi e numerosi ormoni (insulina e glucagone) sono proteine.