

Lipidi

I lipidi costituiscono un gruppo eterogeneo di sostanze che contengono almeno un acido grasso. Gli acidi grassi si distinguono in saturi (assenza di doppi legami) e insaturi (uno o più doppi legami).

Tra gli acidi grassi insaturi naturali ci sono gli acidi linoleico, linolenico e arachidonico, detti anche essenziali in quanto devono essere assunti solo con la dieta.

Dal punto di vista fisiologico sono distinguibili in "lipidi di deposito", con funzione energetica e protettiva (trigliceridi) e in "lipidi strutturali" costituenti fondamentali delle membrane cellulari (fosfolipidi e colesterolo). Per la loro abbondanza nel tessuto adiposo sottocutaneo, i lipidi costituiscono una specie di coperta termica e un cuscinetto protettivo che difende dall'esterno.

Carboidrati

Denominati anche glucidi, per il sapore dolce di alcuni, costituiscono la fonte energetica di più immediata e rapida utilizzazione e hanno anche una funzione strutturale, in quanto componenti delle membrane cellulari.

I principali glucidi della dieta sono: glucosio e fruttosio (monosaccaridi); saccarosio e lattosio (disaccaridi); amido e fibra alimentare (polisaccaridi)

Vitamine

Sono sostanze necessarie, pur se in piccole quantità per far funzionare bene il nostro organismo. Devono essere assunte con la dieta, perché il nostro corpo non è in grado di sintetizzarli. Si distinguono in liposolubili (vit. A, D, E, F e K) e idrosolubili (vit. C e il complesso delle vitamine B).

Il fabbisogno medio giornaliero varia a secondo della vitamina, da un individuo ad un altro e, nello stesso individuo, in rapporto a svariati fattori ambientali, dietetici, di attività ecc.

Minerali

Per il mantenimento della salute è necessaria l'assunzione quotidiana di alcuni minerali: calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro, ferro, zinco, rame, selenio, iodio, manganese, molibdeno, cromo, fluoro.

Alcuni di questi sono chiamati oligoelementi, poiché sono presenti nei tessuti in quantità minime.

Acqua

L'acqua, anche se non viene considerata un vero nutriente in quanto è priva di calorie e contiene unicamente alcuni sali minerali, è un elemento molto importante e critico in quanto se l'organismo può sopravvivere senza cibo sino a dieci settimane, senza acqua non sopravvive per più di qualche giorno.