

Scienze: la nutrizione (riassunto)

- Che cos'è la dieta? Perché è importante seguirne una varia e corretta?

Attraverso l'assunzione del cibo, con i relativi principi nutritivi (**alimentazione**) il nostro corpo si **rifornisce di energia** e costituisce i suoi tessuti. È per questo importante seguire una **dieta**, ovvero un tipo di percorso alimentare, sano, bilanciato e vario che ci rifornisca di tutti i principi nutritivi.

- (I DISTURBI ALIMENTARI) Che cosa sono i disturbi alimentari? Che differenza c'è tra mal-nutrizione e denutrizione?

Purtroppo, al mondo moltissime persone soffrono di diversi **disturbi alimentari**: non hanno quindi un adeguato accesso o un adeguato rapporto con il cibo. In generale, distinguiamo:

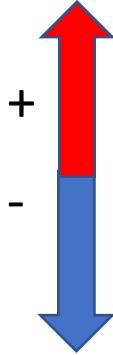
- **Denutrizione**: quando, a causa di situazioni di siccità o di povertà, **non si può avere accesso ad un'alimentazione completa e sicura**, adeguatamente ricca e varia
- **Mal-nutrizione**: quando **non si ha un buon rapporto con il cibo**: si mangia troppo poco per paura di ingrassare, o al contrario, si segue una dieta irregolare e ricca, solendo all'abbuffata (bulimia, anoressia, obesità...)

Soprattutto negli ultimi decenni, associazioni di alto livello come l'ONU con la sua **FAO** (Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura) e **l'EXPO 2015** si sono schierate per la lotta contro questi disturbi, firmando, per esempio, **La Carta di Milano**

- Che cos'è il fabbisogno energetico?

Con la nostra dieta, ognuno di noi dovrebbe soddisfare il suo **abbisogno energetico**: ogni giorno quindi, attraverso l'alimentazione **dobbiamo introdurre nel nostro corpo l'energia** che ci serve per mantenere stabile il nostro metabolismo basale (il minimo di energia che ci serve per rimanere in vita) e fare tutte le nostre attività quotidiane.

Questo valore, solitamente misurato in **kilocalorie**, dipende da persona a persona: varia in base a statura, peso, età, sesso, condizioni dell'organismo, attività fisica svolta e clima dell'ambiente circostante.



- Una persona in fase di crescita, che svolge regolarmente attività fisicamente impegnative o che vive in un ambiente freddo avrà un fabbisogno energetico maggiore.
- Una persona di terza età, con uno stile di vita sedentario o che vive in un ambiente caldo avrà un fabbisogno energetico minore

- Che cosa sono i principi nutritivi?

Con la digestione, il nostro corpo trasforma gli alimenti in principi nutrivi, che in realtà non sono altro che **le sostanze che compongono il nostro corpo**.

Le distinguiamo in:

- **Sostanze organiche:** contengono, a livello chimico-molecolare, **carbonio**, oltre a elementi come idrogeno, azoto e ossigeno.
Esempi: proteine, lipidi, carboidrati
- **Sostanze inorganiche:** come l'acqua e i sali minerali, **non contengono carbonio**, ma altri atomi come idrogeno, ossigeno, calcio, ferro, sodio ecc.