

## L'importanza di una alimentazione sana ed equilibrata

Scritto da Monica Mazzoni

Mercoledì 27 Novembre 2019 13:46 -

---

Secondo l'OMS circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie ad una corretta e sana alimentazione, che costituisce la premessa indispensabile di una vita in salute. L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare adeguatamente. Alcuni sono indispensabili per sopperire al fabbisogno di energia, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive. Per questo motivo è importante che l'alimentazione sia varia ed equilibrata.

**Cereali:** Grano, mais, avena, orzo, farro e loro derivati (pasta, riso, pane) apportano all'organismo carboidrati, che rappresenta la fonte energetica principale dell'organismo. Sarebbe meglio consumarli integrali. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, nonché piccole quantità di proteine.

**Frutta e ortaggi:** Si tratta di una fonte importantissima di fibre, molto importanti nel processo digestivo, nonché di vitamine e sali minerali, importanti per il corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Sono inoltre fonte di antiossidanti.

**Carne, pesce, frutta e legumi:** Questa classe di alimenti fornisce proteine all'organismo. Le proteine partecipano alla "costruzione" delle diverse componenti del corpo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti del sistema immunitario; forniscono energia di "riserva", aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche. Un insufficiente apporto di proteine può compromettere pertanto alcune funzionalità (ad esempio, perdita della massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e possono formarsi scorie che danneggiano reni e fegato. Le carni rosse vanno consumate con moderazione in quanto contengono grassi saturi e colesterolo. Gli esperti consigliano di assumere con maggiore frequenza pesce e legumi. Il primo contiene grassi omega 3, protettivi del sistema cardiovascolare, i secondi sono la più importante fonte di proteine vegetali.

**Latte e derivati:** sono alimenti ricchi di calcio, elemento fondamentale per le nostre ossa. Gli esperti raccomandano di bere latte parzialmente scremato e di mangiare latticini a basso contenuto di grasso.

**Acqua:** l'importanza di questo elemento per il nostro organismo è nota. L'acqua costituisce

## **L'importanza di una alimentazione sana ed equilibrata**

Scritto da Monica Mazzoni

Mercoledì 27 Novembre 2019 13:46 -

---

almeno il 70% del nostro corpo ed è essenziale per il mantenimento della vita. L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi biologici e per le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro organismo; nel trasporto e nell'assorbimento di nutrienti, nonché nella eliminazione delle sostanze di scarto del nostro organismo.