

DIETE E DIETETICI - Il concetto di salute è sempre più associato a quello di prevenzione. Essere sani non è più interpretabile come assenza di malattia, ma viene ricondotto ad una situazione di sincronia fisica e mentale con se stessi e con il mondo circostante. Per riuscire a ottenere lo stato di salute e nel contempo evitare che un organo o un apparato possano ammalarsi, nonché per acquisire una sicurezza mentale e generalizzata del benessere, molta attenzione viene posta, oltre che ad un corretto stile di vita, all'esecuzione di una costante pratica motoria e ad una sana alimentazione.

Nutrizione ed esercizio fisico costituiscono una esigenza biologica fondamentale e sono allo stesso tempo tra i mezzi più validi non solo per favorire uno sviluppo ottimale dell'organismo, ma soprattutto per conservarne l'efficienza, in particolare limitando quei processi patologici (obesità arteriosclerosi, diabete), che fatalmente subentrano negli anni e che riconoscono alla loro origine disordini alimentari, sovrappeso, ipocinesia o sedentarietà, tipiche espressioni della società moderna. Una recente indagine svolta su tutto il territorio nazionale ha rilevato che, su circa novantamila individui, il 5,5% della popolazione di sesso maschile, ed addirittura il 6,1 % di quella femminile, è obesa; ed il 40% circa dei soggetti, in sovrappeso. Non a caso, le regioni con il più alto numero di obesi sono risultate quelle con maggior tradizione culinaria, ossia Toscana, Emilia Romagna e Lazio. I più accreditati dietologi e nutrizionisti, nonché gli specialisti in medicina sportiva, oggi sottolineano in particolare come un sano ed equilibrato schema nutrizionale costituisca un presupposto fondamentale, oltre che per una vita salutare, anche e soprattutto per un miglior rendimento in quanti praticano attività fisica. Purtroppo, non sempre ci si rivolge o ci si affida a specialisti. Non è infrequente che, nel tentativo di rientrare in un certo peso o di mantenere la cosiddetta "forma", ci si lasci affascinare da alcune "scorciatoie", pubblicizzate in modo roboante su stampa e reti televisive, costituite da cibi dietetici o sostitutivi del pasto, di cui quasi mai si conosce l'esatta composizione, o da programmi di dimagrimento veloce, basati su miracolose e perlomeno dubbie "pozioni". I potenziali consumatori di dietetici, sostitutivi, supplementi e quant'altro dovrebbero assolutamente aprire gli occhi ed essere in grado di valutare bene, grazie ad una informazione mirata ed adeguata, tali prodotti e i loro componenti. Sono sempre di più i medici d'accordo alla messa al bando di quei prodotti o regimi dietetici, in particolare di quelli formulati da personale non medico, troppo rigidi, che non forniscono un adeguato apporto di macro e micro nutrienti. Tali regimi possono divenire addirittura a rischio, poiché giungono ad alterare l'equilibrio metabolico dell'organismo. Al bando anche tutti quei sostitutivi dietetici che non sono stati opportunamente valutati da organi specifici di controllo prima dell'immissione sul mercato e di cui non si conosca l'esatta composizione. Nonostante l'odierna alimentazione, particolarmente nelle società più industrializzate, sia ricca e spesso ipercalorica, il modo di nutrirsi è poco corretto, disequilibrato e povero di nutrienti essenziali. Non è infrequente che si verifichino delle carenze nutrizionali, soprattutto minerali e vitaminiche. Gli integratori, non sostituiscono i cibi tradizionali, ma svolgono una funzione di supporto, di integrazione o di **SUPPLEMENTAZIONE**, secondo le necessità. E' facilmente intuibile come tale funzione risulti particolarmente utile ed importante quando sia necessario (stati di stress, gravidanza, allattamento, età evolutiva, anziani, periodi di convalescenza, sportivi) incrementare le resistenze dell'organismo ed ottenere un **PREMESSA** - Per un accrescimento normale e per condurre una vita fisicamente e mentalmente attiva è necessaria un'alimentazione adeguata a:

- Fornire l'energia occorrente per:
 - a) compiere le normali attività fisiologiche,
 - b) mantenere costante la temperatura corporea,
 - c) produrre lavoro.
- Apportare le sostanze necessarie per
 - a) la crescita corporea,
 - b) riparare le perdite che si verificano nel corso delle normali attività.
- Fornire le sostanze che regolano i processi fisiologici che si svolgono nell'organismo

Il **FABBISOGNO ENERGETICO** rappresenta la quantità di calorie necessarie per coprire le perdite giornaliere nell'individuo, esso viene soddisfatto con l'ossidazione dei glucidi, dei lipidi e secondariamente dei protidi.

PESO e COMPOSIZIONE CORPOREA influenzano il metabolismo a riposo. Dal peso dipende l'energia necessaria per spostare sia il corpo intero, sia per una parte di esso. La composizione corporea incide sul fabbisogno quotidiano, ad esempio il tessuto adiposo è poco attivo metabolicamente.

Anche l'ETA' influenza il fabbisogno energetico. Infatti durante il periodo di massimo accrescimento, attorno al primo anno di vita, il metabolismo basale oscilla intorno a 75 Kcal per chilogrammo di peso corporeo, per diminuire gradualmente, fino a valori di 25-30 Kcal per chilogrammo necessarie nell'individuo adulto.

Il CLIMA è un altro fattore discriminante. Si ritiene che nei paesi caldi il fabbisogno energetico sia minore rispetto ai paesi più freddi. Perché in questi ultimi è maggiore il consumo di energia allo scopo di mantenere normale la temperatura corporea.

L'ATTIVITA' FISICA influenza notevolmente il consumo energetico. Si va un minimo di 0,9 – 1,08 Kcal al minuto quando si sta a letto, ad oltre 10 kcal al minuto in attività lavorative molto pesanti o in alcune discipline sportive.

GRAVIDANZA ED ALLATTAMENTO incidono sul fabbisogno, dovuto allo sviluppo del feto e degli annessi per l'incremento del peso corporeo della madre e nell'allattamento

PROTEINE - .Le proteine o Protidi sono costituite da Carbonio, Idrogeno, Ossigeno ed Azoto. Sono sostanze molto complesse; la loro molecola è piuttosto grande ed è costituita da lunghe catene di composti più semplici, detti Aminoacidi (A.A.).

Questa sostanza organica è la costituente fondamentale dei tessuti animali e vegetali. Giornalmente, l'uomo perde costantemente un elevato quantitativo di composti azotati ed è quindi necessario reintegrare le perdite.

E' bene sapere che le proteine non possono essere accumulate come scorta nel nostro corpo (come invece avviene per carboidrati e grassi). Questo significa, che per assicurare una presenza costante di tali sostanze, è necessario assumerne quotidianamente attraverso l'alimentazione.

Le proteine assunte attraverso il cibo ingerito, durante il processo digestivo sono scisse in molecole sempre più piccole, fino ad arrivare agli Aminoacidi, che rappresentano l'unica forma assimilabile delle proteine.

L'organismo umano utilizza ventidue gli aminoacidi diversi, di cui otto essenziali perché a differenza degli altri non sono sintetizzati dall'organismo ma occorre reperirli dall'esterno.

Concluso il processo digestivo, ha inizio la sintesi delle nuove proteine che andranno a formare il nuovo tessuto corporeo.

Perché possa avvenire la sintesi proteica, tutti gli aminoacidi devono essere presenti contemporaneamente e nelle giuste proporzioni. Carenza o eccesso di alcuni aminoacidi riducono l'efficacia della sintesi.

Il fabbisogno proteico varia in funzione di diversi fattori: il peso, l'età, la composizione corporea...

L'attività sportiva richiede dei volumi proteici superiori rispetto ad un sedentario, al fine di sostenere il corpo nel suo processo di adattamento e risposta all'allenamento.migliore performance.