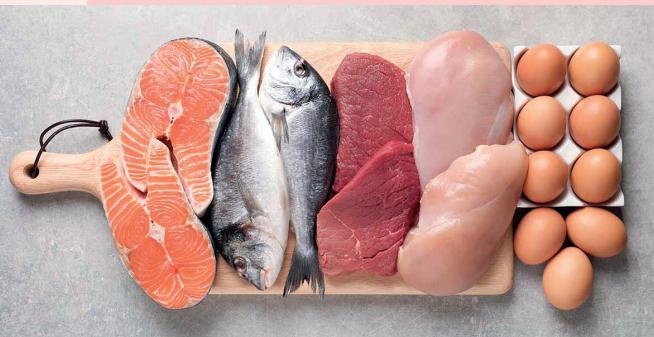




## Gli elementi di una dieta sana

Fare scelte alimentari consapevoli significa **conoscere nel dettaglio l'influenza che hanno i cibi sul funzionamento dell'organismo e sul benessere psico-fisico**: sono **6 i gruppi di alimenti** che è necessario consumare nella dieta giornaliera in modo ponderato, al fine di fornire al corpo tutte le risorse nutritive di cui ha bisogno.

### Carne, pesce e uova



Carni fresche (bovine, equine, suine, aviarie, ecc.), pesci d'acqua dolce e salata, prodotti della pesca e uova consentono al corpo di assumere **proteine ad alto valore biologico, ma anche ferro e vitamine del gruppo B**. Essendo ricchi di colesterolo e grassi saturi, se non consumati in modo ponderato, questi elementi possono avere effetti nocivi in presenza di patologie metaboliche.

### Latte e derivati

Anche questi alimenti forniscono proteine ad alto valore biologico, ma a differenza del gruppo precedente, contengono poco ferro, ma **tanto calcio e fosforo**. Latte e derivati apportano anche notevoli quantità di colesterolo e grassi saturi che, come nel precedente caso, possono essere non salutari in presenza di patologie metaboliche.



### Cereali e derivati, tuberi



Pane, pasta, prodotti da forno e tutto ciò che è possibile realizzare con la farina è compresa in questa categoria, a cui si aggiungono alimenti della classe dei tuberi, come ad esempio le patate. Questi cibi introducono un elemento importante come **l'amido e una dose media di proteine**; tra i cereali, quelli integrali contengono un maggior numero di **fibra alimentare, magnesio e niacina**.



## Legumi

Fagioli, lenticchie, fave, piselli, ceci forniscono **proteine di medio valore biologico, ma anche amido** – sia pure in quantità minore rispetto ai cereali – **vitamine del gruppo B, molti sali minerali e fibre alimentari**.



## Grassi e oli da condimento



Olio d'oliva o di semi, burro, margarina sono alimenti che contengono **grassi di ogni genere e vitamine liposolubili**; dal punto di vista metabolico, alcuni lipidi sono più salutari (acidi grassi polinsaturi) mentre altri, se consumati in modo eccessivo, possono risultare nocivi (acidi grassi saturi e colesterolo). Per ottenere un buon rapporto tra i grassi nella dieta è opportuno prediligere oli vegetali a elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi (extravergine d'oliva, soia, ecc.) e limitare prodotti carichi di colesterolo (burro, strutto ecc.).

## Ortaggi e frutti

Frutta e verdura sono alimenti **ricchissimi di vitamine, elementi essenziali per la tutela e il benessere del nostro organismo**. La Nutraceutica, scienza che indaga i principi attivi propri degli alimenti, ci aiuta a comprendere quali vitamine sono presenti nei prodotti di ortofrutta e quali effetti positivi possono avere sul nostro corpo.



Vediamo alcuni esempi di vitamine assimilabili da frutta e verdura:



### VITAMINA A

Sono ricchi di vitamina A carote, albicocche, cachi, melone, zucca, peperoni gialli e verdi, spinaci, bietola, indivia e lattuga, ovvero ortaggi e frutta di colore giallo, verde e arancione. La vitamina A **tutela la nostra vista ed è fondamentale per lo sviluppo delle ossa e per il loro rafforzamento nel tempo, per la crescita dei denti e per il funzionamento del sistema immunitario**. Questi alimenti forniscono inoltre **carotenoidi, ottimi antiossidanti**.



## Approfondimento: vitamina A e carotenoidi



I **carotenoidi** sono pigmenti vegetali di natura lipidica che si distinguono per il loro colorito vivo – rosso, arancione e giallo – e che hanno la funzione di **agenti fotoprotettivi che proteggono il nostro organismo dalla luce in eccesso**. I carotenoidi possono avere attività vitaminica, e allora sono chiamati anche provitamina A, o possono assolvere a una funzione nutrizionale grazie alla loro forte capacità antiossidante. Questi elementi riescono a **rendere più forte il nostro sistema immunitario, arrestando anche il progresso di malattie pre-cancerose che potrebbero interessare la zona orale e quella cervicale**.

## VITAMINA C



Sono fonte di vitamina C alimenti come arance, limoni, pompelmi, kiwi, ananas, fragole, pomodori, ribes nero, cavolfiore e cavolo, ovvero tutti gli ortaggi a gemma e la frutta acidula. Se consumati crudi, questi prodotti assicurano **elevate quantità di vitamina C, sali minerali, fibra e acqua**; nel caso della frutta anche l'assunzione di zuccheri semplici. La vitamina C consente la **corretta formazione del tessuto osseo, del collagene e l'assorbimento del ferro**.



## VITAMINE DEL GRUPPO B

Questo gruppo vitamínico si trova nelle verdure a foglia verde, ad esempio gli spinaci, e principalmente regola i **processi metabolici che consentono al corpo di produrre energia**. Oltre al metabolismo, le vitamine del gruppo B garantiscono le **funzionalità cerebrali e l'efficienza del sistema nervoso**.

## VITAMINA K



La vitamina K, o naftochinone, ha un **ruolo fondamentale nel processo di coagulazione del sangue e assicura la funzionalità delle proteine che formano e mantengono in forma le ossa**. Si trova principalmente in alimenti di origine vegetale come pomodori, spinaci, cavoli, cime di rapa, ma è presente anche nel nostro fegato.

## Curiosità



Uno studio della Tufts University ha dimostrato che una sostanza **contenuta nelle fragole, la fisetina**, ha la capacità di **aiutare la memoria**. La fisetina è un flavanolo naturale che, secondo i più recenti studi, ostacola la perdita della memoria ed il declino cognitivo perché entra nei meccanismi che regolano la memoria. **Ecco allora che nella dieta sana ed equilibrata, le fragole non devono mancare!**