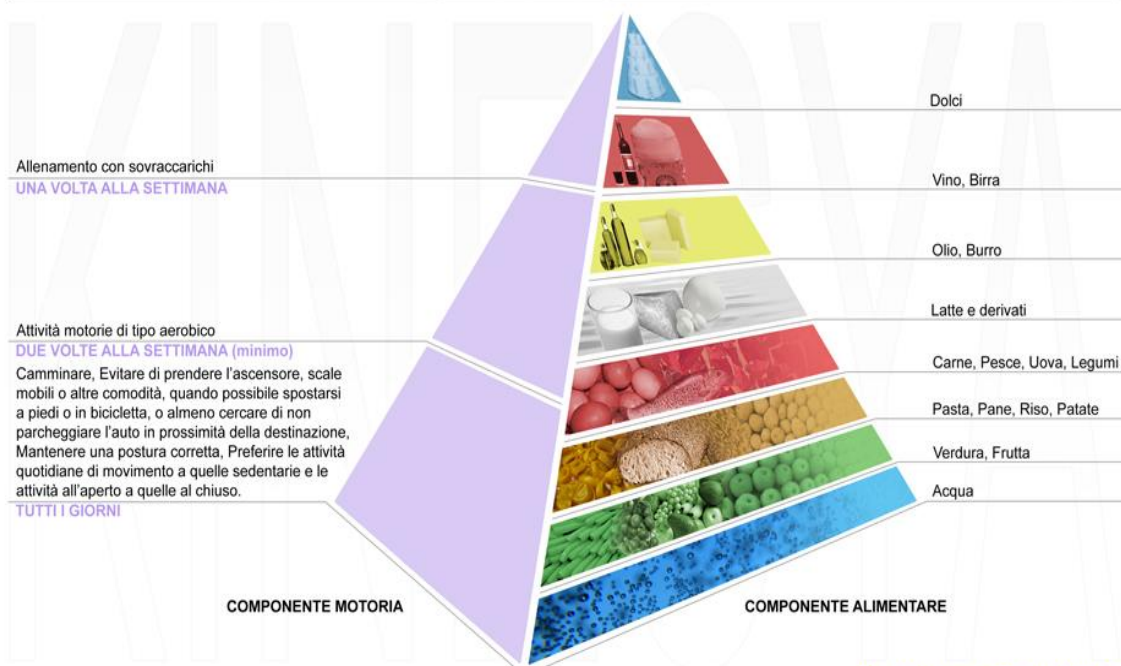


La nutrizione

NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE-MOTORIA (Dott. Massimiliano Angelucci, Scienze Motorie - Università d'Annunzio, Chieti-Pescara, 2007)



UNO SCHEMA INTUITIVO PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Su concessione di www.socialsport.org

La nuova piramide alimentare va letta considerando la base come la quantità di assunzione dell'alimento e spostandoci verso l'alto troviamo via via le categorie di alimenti da assumere invece con sempre maggiore moderazione. Pertanto alimenti con base larga e posizionamento vicino alla parte bassa andranno assunti in maggiori quantità e più frequentemente nell'arco della giornata, al contrario alimenti con base stretta e posizionati vicino all'apice andranno assunti in minori quantità e frequenza. Le novità introdotte da questa piramide sono l'inserimento dell'acqua alla base come elemento più importante, e l'aggiunta dell'attività motoria come elemento complementare ad una sana e corretta alimentazione. La tridimensionalità sta ad indicare l'imprescindibilità delle due componenti alimentare e motoria l'una dall'altra. La componente motoria è stata poi suddivisa nella misura in cui alla base troviamo le attività motorie che non devono mancare mai nell'arco di una singola giornata, al livello superiore le attività indicate con frequenza di almeno due volte alla settimana ed infine all'apice le attività cui è bene dedicarsi circa una volta alla settimana. È importante precisare che tutte le indicazioni della nuova piramide alimentare-motoria sono assolutamente generiche. Questo le rende adatte un po' a tutti ma naturalmente potrebbero non esserlo per persone che soffrono di patologie da un lato o atleti agonisti dall'altro. Queste categorie di persone è bene che seguano regimi alimentari-motori specifici per le loro condizioni.

La nutrizione è l'insieme dei processi biologici che consentono, o che condizionano, la sopravvivenza, la crescita, lo sviluppo e l'integrità di un organismo vivente, di tutti i regni (animali, vegetali, funghi, batteri, archeobatteri, protisti), sulla base della disponibilità di energia e di nutrienti.

Le sostanze nutritive vengono variamente prelevate principalmente dall'ambiente esterno, benché esista la possibilità di autofagia, cellulare e dell'organismo in determinate circostanze. A seconda della natura chimica di queste sostanze e dei tipi di organismi viventi considerati, in una prima approssimazione possono determinarsi due grosse categorie:

1. Autotrofi: vegetali, molti procarioti, cromisti e batteri autotrofi come le alghe azzurre: assorbono generalmente dall'ambiente sostanze inorganiche semplici, in genere non utilizzando l'energia immagazzinata nei legami chimici delle sostanze organiche assimilate.
2. Eterotrofi: animali, funghi, molti batteri e protozoi eterotrofi devono assumere dall'ambiente molecole organiche complesse da cui trarre il carbonio indispensabile alla vita.

Viene considerato ormai noto che una dieta povera possa avere un impatto dannoso sulla salute umana e animale, causando ad esempio nell'uomo malattie da carenza, come

scorbuto, beri-beri, rachitismo, condizioni sanitarie a rischio come l'obesità e comuni malattie croniche sistemiche come le malattie cardiovascolari, il diabete e l'osteoporosi.

Negli organismi superiori, e nello specifico nei vertebrati, il vasto campo abbracciato dall'argomento si restringe. Si tratta di organismi chemioorganoeterotrofi, che sfruttano un più ristretto gruppo di sostanze per le esigenze del loro metabolismo, possiedono un evoluto apparato digerente atto a trasformare i cibi in nutrienti assimilabili, hanno un sistema circolatorio atto a veicolarli nell'intero organismo.

In campo umano il metabolismo dell'organismo, le necessità alimentari e le questioni correlate, sono ulteriormente mirate alle necessità dello specifico organismo. Si tratta d'un vertebrato superiore, con uno specifico sistema digerente, dalla dentatura al canale intestinale, e una biochimica tale da permettere una nutrizione di tipo onnivoro, basata su un equilibrato apporto, in primis, di carboidrati complessi, proteine, e lipidi. Come in tutti gli organismi è fondamentale che l'apporto di macro e micronutrienti sia corretto per lo svolgimento delle funzioni vitali e quindi per permettere al corpo di mantenere i processi vitali e mantenersi in salute. Il genere umano è onnivoro, in grado di consumare una grande varietà di materiali vegetali e animali.