

## IL CONTRIBUTO DELL'ALIMENTAZIONE NELLA SALUTE DELL'INDIVIDUO

Dott.ssa Anna D'Eugenio

L'alimentazione è fondamentale per preservare la salute dell'individuo.

Mangiando si assicurano al corpo le sostanze nutritive utili alla sua costruzione, funzionamento e mantenimento.

E' importante che il pasto sia piacevole non solo utile, quindi la preparazione dei cibi deve avere come fine anche una piacevolezza nel gusto.

Mangiare troppo poco fa male, per questo da sempre l'uomo cerca di assicurarsi il cibo, ma mangiare troppo fa ugualmente male.

La digestione è un processo lungo e difficile che comporta un lavoro impegnativo per l'apparato digerente ed il cui fine è tirar fuori dagli alimenti le loro sostanze elementari che verranno trasformate nei costituenti del nostro corpo.

Mangiando troppo però, quello che non viene usato si accumula sotto forma di grasso.

Quali sono le regole elementari per alimentarsi in modo corretto?

- ✓ Mangiare ad orari regolari. Non si può trascorrere quasi tutta la giornata digiuni per poi mangiare esageratamente quando si sta per andare a dormire, quindi quando il corpo ha bisogno di poche energie.
- ✓ Fare pasti equilibrati. In ogni pasto, del giorno o della sera, devono essere presenti carboidrati complessi (pasta o riso o pane o patate), perché il fegato in modo particolare, ha bisogno di zuccheri per funzionare. C'è bisogno inoltre di grassi e soprattutto vegetali, di una quota controllata di proteine animali, naturalmente di frutta e verdura.

Dott.ssa Anna D'Eugenio



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

- ✓ Fare una dieta variata. Mangiare sempre le stesse cose non fa bene né allo spirito né al corpo. Gli alimenti sono composti di sostanze diverse per cui la varietà alimentare rappresenta una tutela contro i deficit. Una dieta variata permette di non aver bisogno di ricorrere ad integrazioni di alcun tipo.

Attenzione però perché le buone regole alimentari non sono l'unica cosa importante, la qualità degli alimenti utilizzati incide moltissimo sullo stato di salute.

Carne di animali allevati con ormoni ed antibiotici, grano che contiene un quantitativo di proteine esagerato, frutta e verdura pieni di pesticidi, sicuramente non tutelano la nostra salute.

Alimentazione ed aria che respiriamo, sono i due maggiori ambiti che determinano salute o malattie, non possiamo essere indifferenti alla loro qualità.

Nel caso dell'alimentazione è più facile, siamo noi che compriamo e quindi possiamo stabilire le regole, non vogliamo acquistare cibo che peggiora la nostra salute.

Dott.ssa Anna D'Eugenio

Sito Web: [www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it) e-mail: [anna.deugenio@spesalfa.it](mailto:anna.deugenio@spesalfa.it)