

alimentazione

**Clicca sulle
forchette!!**



A cosa serve avere una buona alimentazione

L'alimentazione sana è un pilastro fondamentale per avere una mente attiva, un corpo sano e per prevenire diverse malattie a lungo termine.

Favorisce anche invecchiamento in buona salute, sviluppo sano nei giovani, energia costante, benessere mentale, sistema immunitario forte.

Istituto Superiore di Sanità-EpiCentro

23 aprile 2018 - "Gli studi scientifici lo dimostrano: la salute si costruisce a tavola, sulla base del cibo che mangiamo, attraverso una dieta varia ed equilibrata, caratterizzata dall'assunzione bilanciata dei vari nutrienti."

Mangiare è considerato uno dei piaceri della vita, ma "mangiare bene" non significa solo saziarsi.

E' consigliato consumare cibi buoni e di qualità, mangiare un po' di tutto ma in quantità adeguate. L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma piuttosto su una continuità. Non esistono cibi "proibiti" come neanche cibi "miracolosi", anche se, ovviamente, alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei, il pesce) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale).

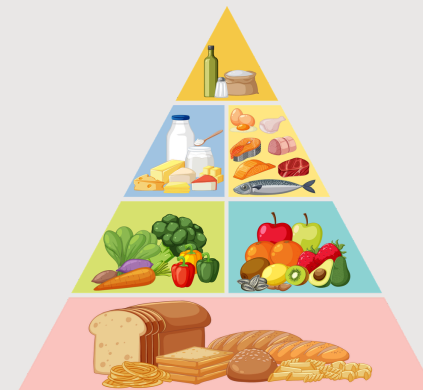
I BENEFICI DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

Un corretto stile alimentare fornisce l'energia indispensabile al buon funzionamento del corpo. Una giusta alimentazione è determinante per un sano sviluppo fisico a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita. Una dieta bilanciata, insieme a uno stile di vita attivo, che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo una crescita più armoniosa da un punto di vista fisico e più serena da un punto di vista psicologico.

la piramide alimentare

La piramide alimentare è un grafico in modo semplice e chiaro una buona dieta equilibrata organizzando i cibi secondo la frequenza in cui andrebbero consumati

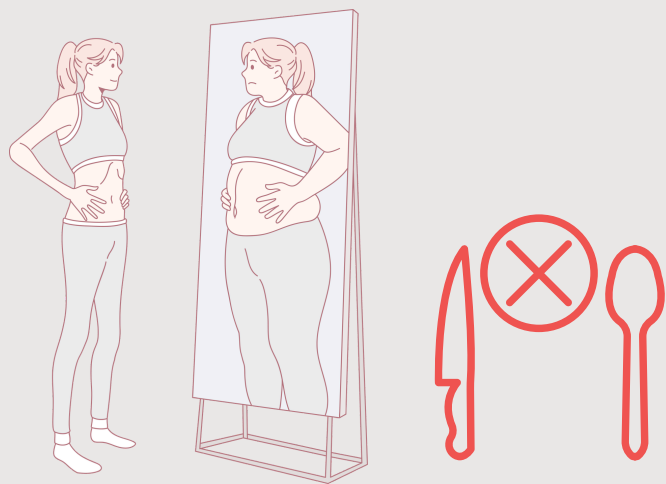
- **Struttura:** Si parte dalla base più ampia (cibi fondamentali) fino al vertice (cibi da consumare con moderazione).
- **Base (Consumo quotidiano):** Cereali integrali, frutta, verdura, legumi e acqua, rappresentano la base dell'energia e dei nutrienti.
- **Livello Intermedio:** Pesce, carni bianche, latticini e frutta secca, da consumare con moderazione durante la settimana.
- **Apice (Consumo occasionale):** Carne rossa, salumi, burro e dolci, da consumare raramente.
- **Stile di vita:** Oltre al cibo, spesso include la necessità di attività fisica e una corretta idratazione.



I disturbi alimentari

Sono indicati con la sigla DCA
cioè disturbo del
comportamento alimentare
caratterizzato dal brutto
rapporto con il cibo la
malattia viene chiamata
anoressia venuta dopo non
aver ingerito troppo poco
cibo

in questi casi si finisce in
ospedale e si fanno sedute
psicologiche, una
riabilitazione nutrizionale e
pasti assistiti e monitoraggio
del cibo



Diabete di tipo 2

È una malattia in cui il
pancreas non funziona più
quindi viene iniettata
l'insulina cioè un liquido
che il pancreas che ti va
digerire, questo liquido
viene prelevato dagli
animali



La bulimia

è un disturbo del
comportamento alimentare
(come anoressia, binge eating e
altri) che consiste in una
voracità patologica ed eccessiva
nel mangiare, seguita talora da
induzione del vomito, utilizzo di
lassativi, digiuno o eccessiva
attività fisica

