



NUTRIZIONE & ALIMENTAZIONE

RUSSO SEBASTIANO, CHARLIE RULITE, PORCU ENEA,
MORELLI LORENZO, BARROI SOFIA, PROVERBIO GAIA



Introduzione

L'alimentazione fornisce al corpo energia, materiali per costruire e riparare i tessuti e sostanze che regolano le funzioni vitali, contribuendo alla salute e alla prevenzione di malattie come il diabete e l'obesità.

La nutrizione, invece, è il processo con cui l'organismo utilizza questi nutrienti per produrre energia, crescere e mantenere il corretto funzionamento degli organi.



Piramide Alimentare

La piramide alimentare serve a capire in modo semplice come costruire un'alimentazione equilibrata: indica quali cibi mangiare più spesso e quali meno spesso, aiutando a variare la dieta e a mantenere il benessere. In basso ci sono gli alimenti da consumare più frequentemente, mentre in alto quelli da limitare.



Principali macronutrienti

- **Grassi** : Forniscono energia concentrata a lungo termine proteggono gli organi e aiutano l'assorbimento delle vitamine. Si distinguono in grassi "buoni" e grassi da limitare.
- **Proteine**: Fondamentali per costruire, riparare e mantenere i tessuti del corpo . Si trovano in carne, pesce, uova, latticini, legumi.
- **Carboidrati**: Sono la fonte energetica primaria e più veloce per il corpo. Si dividono in semplici e complessi.



Anoressia

L'anoressia, o anoressia nervosa, è un disturbo del comportamento alimentare che colpisce in particolare le giovani donne ed è finalizzato al raggiungimento e al mantenimento di un peso significativamente inferiore a quello normale.

Il termine “anoressia” significa perdita dell'appetito. Le persone che ne soffrono vorrebbero mangiare, ma rifiutano il cibo per paura di ingrassare. Questa paura, che diviene il punto centrale della loro vita, deriva da un'alterazione dell'immagine del proprio corpo, che viene percepito come troppo grasso anche se è sottopeso o in una condizione di magrezza patologica.





Diabete

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina. L'insulina è l'ormone, prodotto dal pancreas, che consente al glucosio l'ingresso nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica. Quando questo meccanismo è alterato, il glucosio si accumula nel circolo sanguigno.



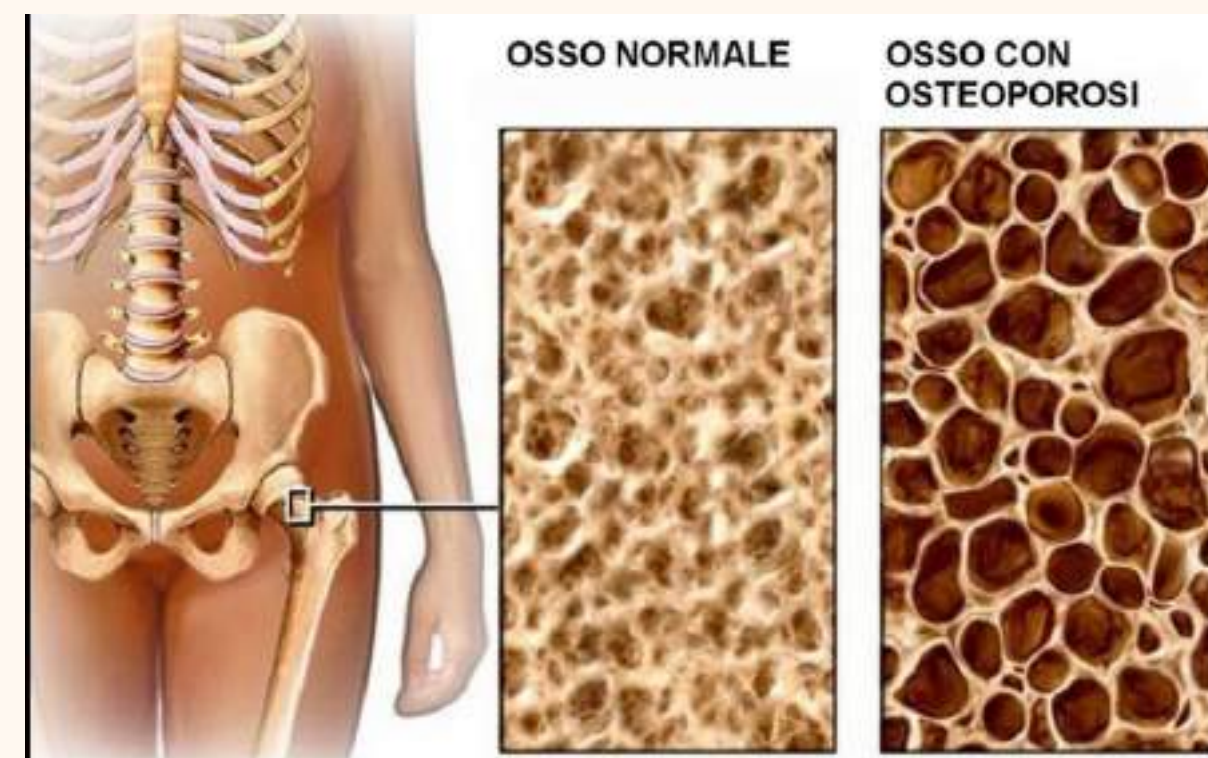
Bulimia

La bulimia nervosa, o semplicemente bulimia, è un disturbo del comportamento alimentare (come anoressia, e altri) che consiste in una voracità patologica ed eccessiva nel mangiare, seguita talora da induzione del vomito, digiuno o eccessiva attività fisica.



Osteoporosi

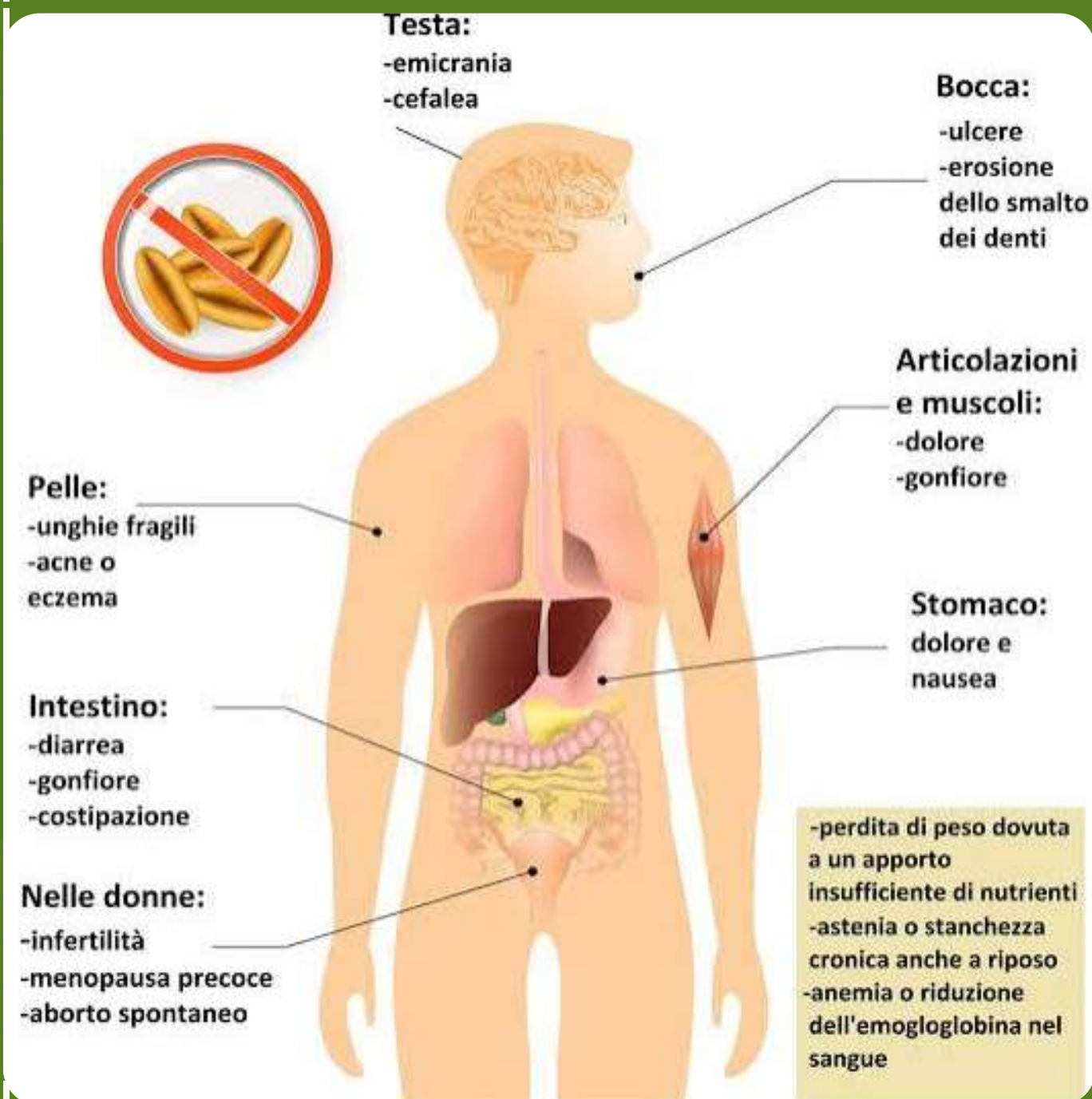
L'osteoporosi è una condizione caratterizzata dalla diminuzione della massa ossea e dal deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo: questo porta a un aumento della fragilità ossea e conseguente aumento del rischio di fratture, che si verificano soprattutto nelle zone del polso, delle vertebre e del femore.



Solo una donna su due affetta da osteoporosi sa di esserlo. Stessa mancanza di consapevolezza su questa patologia riguarda un uomo su cinque. Il 50% delle persone che pensano di essere ammalate di osteoporosi non lo sono, mentre la metà di quelli realmente affetti dalla malattia non sa di esserlo.

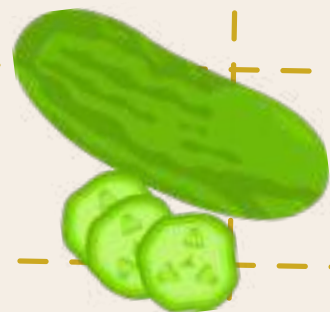
Celiachia

La celiachia è una malattia autoimmune che causa infiammazione dell'intestino quando si assume glutine. Si diagnostica con esami del sangue e, se positiva, richiede l'eliminazione degli alimenti con glutine come grano, orzo e segale. I sintomi possono includere stanchezza, mal di testa e disturbi intestinali. Non esistono farmaci per curarla: l'unica soluzione è una dieta senza glutine, anche se alcuni integratori possono aiutare in caso di ingestione accidentale.



Le microplastiche nell'alimentazione

Le microplastiche nell'alimentazione sono minuscole particelle di plastica (inferiori a 5 mm) che finiscono nel cibo e nelle bevande. Negli ultimi anni sono diventate un tema centrale in ambito di Scienze ambientali e Nutrizione. Tanti animali muiono per colpa delle microplastiche arrivano a noi soprattutto attraverso cibo, acqua e aria. Pesci e molluschi le ingeriscono nel mare, le piante possono assorbirle dal suolo e l'acqua (anche in bottiglia) può contenerle. Inoltre, piccoli frammenti possono staccarsi dagli imballaggi o depositarsi sugli alimenti tramite la polvere.





GRAZIE A TUTTI

UNA
ALIMENTAZIONE
SANA AIUTA CON LO
SPORT