

## TERZA PARTE

# L'ALIMENTAZIONE

## **L'importanza dell'alimentazione**

---

Il cibo è il combustibile del corpo umano, l'elemento che ne garantisce la salute e il benessere. Vitalità ed energia non derivano soltanto dall'esercizio fisico, ma anche da un'alimentazione corretta e bilanciata. Non dimentichiamo che una dieta equilibrata e adatta alle esigenze del nostro organismo è indispensabile per la salute e la bellezza del nostro corpo.

### **SALUTE E BELLEZZA CON L'ALIMENTAZIONE**

Questi sono i dieci consigli che tutti dovrebbero seguire:

- Ridurre gli zuccheri.
- Evitare il sale e gli alimenti salati.
- Diminuire il consumo di carne.
- Sostituire i cibi grassi con alimenti ricchi di fibre.
- Bere almeno due litri di acqua al giorno.
- Eliminare caffè e bevande alcoliche. Tuttavia, un bicchiere di vino la sera può aiutare a rilassarsi.
- Privilegiare alimenti integrali.
- Ricorrere a integratori vitaminici e minerali.
- Seguire una dieta variata.

- Praticare un'attività sportiva, indispensabile per conservare un perfetto equilibrio psico-fisico. Tratteremo ora di alcuni elementi indispensabili per l'organismo umano: vitamine e sali minerali.

## LE VITAMINE

Il corpo umano necessita di un apporto di vitamine, elementi indispensabili per il suo equilibrio. Le principali vitamine sono: A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, D, E, K e PP. Una loro carenza può compromettere lo sviluppo e il funzionamento dell'organismo.

### LA VITAMINA A

È ritenuta la vitamina della crescita e ha un ruolo importante per la protezione della vista e dell'epidermide. È contenuta in alimenti quali latticini, uova, pesce di mare, come tonno e merluzzo, carote e pomodori.

La carenza di vitamina A si manifesta nel bambino con turbe della crescita e nell'adulto con disidratazione cutanea.

### LA VITAMINA B<sub>1</sub>

Alimenti particolarmente ricchi di vitamina B<sub>1</sub> sono l'olio di arachide, le noci, i grassi di soja, il riso, il tuorlo d'uovo, frutta e verdura fresche. Questa vitamina viene immagazzinata nel fegato e nei reni. La sua somministrazione è utile in caso di dolori reumatici, herpes zoster e alcune affezioni dell'apparato digerente.

### LA VITAMINA B<sub>2</sub>

È contenuta in alimenti quali fegato, rognone di manzo, di vitello e di agnello, germi di cereali, spinaci, prugne, aringhe e sardine. La vitamina B<sub>2</sub> svolge un ruolo importante nel metabolismo. La sua reazione con l'acido fosforico dà origine al glicogeno, che viene immagazzinato nel fegato e fornisce agli organi l'energia indispensabile alle necessità del fisico.

### LA VITAMINA C

Più di ogni altra, la vitamina C è necessaria al nostro organismo. La sua carenza provoca un notevole indebolimento dei capillari. Essa interviene nella regolazione del tono cardiaco e muscolare e permette di combattere l'affaticamento fisico. Alcune infezioni, quali influenza e pertosse, possono essere efficacemente trattate con la somministrazione di vitamina C. Un bel bicchiere di succo d'arancia a colazione è sufficiente a soddisfare il fabbisogno quotidiano di vitamina C.

### LA VITAMINA D

Questa vitamina è contenuta esclusivamente nel fegato di alcuni pesci, quali tonno, nasello e sardina. Contribuisce alla calcificazione e allo sviluppo del tessuto osseo.

### LA VITAMINA E

Con le vitamine A, B<sub>1</sub> e B<sub>2</sub>, la E è contenuta nell'olio di semi

di grano e di cereali. La sua somministrazione si rivela utile nel trattamento di alcuni disturbi nervosi e muscolari.

#### **LA VITAMINA K**

È utilizzata nei trattamenti pre-operatori per prevenire il rischio di emorragie. La verdura fresca è ricca sia di vitamina K che di clorofilla. È presente anche in spinaci, cavoli e pomodori.

#### **LA VITAMINA PP**

Questa vitamina svolge un ruolo essenziale nella prevenzione della pellagra, nota anche come «malattia delle tre D»:

- diarrea,
- dermatosi,
- demenza.

La vitamina PP è un derivato della nicotina. È contenuta nel lievito, nei germi di grano, nella birra, nel latte, nel pane bianco e persino nel tè e nel caffè.

Ci auguriamo che queste poche informazioni possano aiutarvi a capire il funzionamento del vostro organismo e a scegliere quegli alimenti in grado di assicurarvi un corretto apporto vitaminico.

#### **I SALI MINERALI**

Sono numerosi gli elementi chimici presenti nell'alimentazione sotto forma di sale. Avrete sicuramente sentito parlare di calcio, fosforo, magnesio, sodio e potassio.

I sali minerali sono componenti essenziali dell'apparato osseo e dei denti. Vediamo allora qual è il ruolo di questi elementi chimici nell'organismo umano.

#### **IL CALCIO**

È una sostanza minerale che partecipa a diverse funzioni fisiologiche. In considerazione del ruolo preponderante svolto nella formazione e nello sviluppo del tessuto osseo, il calcio è diventato sinonimo di vitalità e di robustezza, intervenendo, peraltro, anche in altre funzioni.

Veicolato dal sangue, il calcio è necessario per il funzionamento del sistema neuro-muscolare e ne regola, seppur parzialmente, il grado di eccitabilità. Inoltre, è un elemento indispensabile per l'attività cardiaca. Il calcio, tra l'altro, aumenta l'ampiezza delle contrazioni del cuore.

#### **IL FOSFORO**

È presente in tutte le cellule dell'organismo, ma si concentra con il calcio soprattutto nelle ossa e nei denti. Poiché negli alimenti la presenza di calcio e di fosforo si equivale, un adeguato apporto del primo elemento garantisce una sufficiente quantità del secondo.

#### **IL MAGNESIO**

La carenza di magnesio nell'organismo umano provoca tremori e convulsioni. La considerevole presenza del magnesio in molti alimenti ne rende scarsamente probabile la carenza.

## **IL SODIO**

Questo elemento svolge un ruolo essenziale nell'attività muscolare e nel mantenimento della permeabilità cellulare. La sudorazione comporta una perdita di sodio che, se eccessiva, può facilmente causare emicrania e crampi muscolari agli arti e all'addome.

## **IL POTASSIO**

È il principale componente del liquido intracellulare. Tuttavia il potassio interviene anche nel liquido extracellulare in quanto influenza l'attività muscolare e in particolare la contrazione.

Un'alimentazione sana deve contenere tutti questi elementi: solo così benessere e vitalità potranno essere salvaguardati e conservati il più a lungo possibile.