



GRUPPI DI ALIMENTI

- 1) **Gruppo delle carni, dei pesci, delle uova**: questi alimenti sono caratterizzati dalla presenza di proteine ad alto valore biologico, cioè di proteine di ottima qualità. Questi alimenti danno un buon apporto di ferro, metallo indispensabile per la produzione dei globuli rossi e per i muscoli. Vi è inoltre una buona quantità di vitamine del gruppo B, in particolare la B12; sono poveri di zuccheri e la quantità di grasso che contengono, se si eccettuano le uova, è variabile, in rapporto con il tessuto adiposo dell'animale da cui provengono. Questi alimenti rappresentano anche una fonte di colesterolo.
- 2) **Gruppo del latte e derivati e dei prodotti lattiero-caseari**: l'apporto proteico di questi alimenti è ottimo, infatti il latte è il primo ed unico nutrimento dei mammiferi nelle primissime età della vita, il più digeribile, quasi sempre il più tollerato. Tutti i formaggi sono ricchi di proteine e grassi, digeribili. Gli alimenti del gruppo danno un ottimo apporto di calcio e di vitamine del gruppo B.
- 3) **Gruppo dei legumi**: fagioli, lenticchie, piselli, fave, soia ecc.. danno un apporto di proteine di qualità discreta, contengono elevate quantità del nutriente più importante dal punto di vista energetico, l'amido, e danno anche discrete quantità di ferro; contengono, come la maggior parte degli alimenti di origine vegetale, la "fibra", termine con cui si designa un insieme di sostanze, indigeribili, ma importanti per il buon funzionamento dell'apparato digerente.
- 4) **Gruppo dei cereali**: pane, pasta, riso, prodotti da forno, anche le patate, ne fanno parte. Sono alimenti che contengono principalmente amido, ma anche proteine, di qualità media. Sono alimenti più digeribili, che danno energia pronta e rappresentano la base della «dieta mediterranea».
- 5) **Gruppo dei grassi di condimento**: sono di origine animale (burro, strutto, panna) o vegetale (oli). A differenza di quelli vegetali, i grassi di origine animale contengono anche colesterolo. Sono alimenti ad altissimo valore energetico, contenenti quasi esclusivamente grassi. Se consumati in eccesso danno un senso di pienezza che può durare molte ore, perché rallentano lo svuotamento dello stomaco che li contiene. La loro scarsità, al

contrario può rendere assai poco appetibili gli alimenti. Sono peraltro utili per l'apporto di vitamine liposolubili (A, D, E, K).

6) **Gruppo degli ortaggi**: ci riferiamo a tutti i prodotti vegetali che usiamo consumare come "contorno". L'apporto in acqua, vitamine, sali minerali è veramente prezioso, come pure la fibra indigeribile. L'apporto energetico è invece scarso o nullo.

7) **Gruppo della frutta**: sono alimenti che ci danno carboidrati semplici, solubili, di pronto impiego, ma non molto concentrati: intorno al 10% nelle mele o pere, per esempio. Ottimo è l'apporto di acqua, vitamine, sali minerali e fibre.

In conclusione accenniamo al sale da cucina (cloruro di sodio), minerale di cui abbiamo una necessità che non supera il mezzo grammo al giorno mentre mediamente ne ingeriamo circa 12 grammi!

I LARN

Per valutare correttamente il fabbisogno alimentare di un individuo è necessario tener conto delle condizioni di nutrizione di partenza, ad esempio eccesso ponderale, magrezza, ecc. Bisogna stabilire, in base alle caratteristiche somatiche, all'età, alla struttura scheletrica, al sesso ecc. quale sia il peso desiderabile del nostro soggetto, rilevabile da tabelle e ottenibile anche con formule matematiche che tengano conto delle variabili che l'influenzano. Le abitudini di vita, l'attività lavorativa e tutte le attività in genere daranno il fabbisogno di energia, che verrà valutato in kcal o kJ. Esistono e sono regolarmente aggiornate, a cura degli organismi nazionali ed internazionali che si interessano di nutrizione umana, tabelle con l'indicazione delle razioni giornaliere raccomandate, per quanto si riferisce all'energia e ai principali nutrienti. Da tali tabelle si trae qualche sorpresa: solo il lattante nei primi 5 mesi di vita ha bisogno di 115 kcal/kg di peso corporeo. Mai più in tutta la sua vita ci sarà un fabbisogno così elevato (in condizioni fisiologiche) in termini relativi: l'adulto avrà necessità di circa 35/40 kcal/kg di peso, in media al giorno. I **Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti (LARN)** sono frutto anch'essi di studi eseguiti sulla popolazione. Si tratta dei rapporti che hanno tra di loro, in una alimentazione equilibrata, i principi nutritivi apportatori di energia.

I LARN si possono indicare come segue:

- **Proteine**; devono essere circa il 12,5% delle kcal totali
- **Glucidi**: devono essere circa il 57,5% della kcal totali così suddivisi:
 - amido il 45%
 - zuccheri semplici il 12,5%
- **Lipidi**: devono essere circa il 30% della kcal totali così suddivisi:
 - saturi il 10%
 - mono o polinsaturi il 20%.

Da questo punto di vista la cosiddetta «dieta mediterranea» rappresenta un ottimo modo di alimentarsi. Le bevande hanno anch'esse un ruolo importante in una corretta alimentazione: l'acqua è da preferire ad ogni altro tipo di bevanda e deve essere introdotta almeno in quantità di 1 – 1,5 litri al giorno, allo scopo di mantenere una quantità di urine sufficiente a diluire i composti in esse contenuti e a renderne meno facile l'aggregazione in cristalli. Anche piccole quantità di vino possono essere assunte durante i pasti rendendo gli alimenti più appetibili e più digeribili, dal momento che la presenza di alcool nello stomaco favorisce l'arrivo di sangue alla mucosa: non bisogna dimenticare che il vino è un alimento con le sue calorie! È ovvio che vanno evitati tutti gli eccessi per la nota tossicità dell'alcool etilico sul fegato. In una dieta equilibrata si deve tener conto della fibra indigeribile che rappresenta un importante fattore alimentare, di cui solo negli ultimi anni si è valutata appieno l'utilità. Essa, oltre a favorire la motilità intestinale, è in grado di prevenire alcune patologie anche gravi dell'apparato digerente. La fibra è contenuta negli alimenti di origine vegetale; dal punto di vista chimico i composti sono diversi e quasi tutti polimeri di zuccheri semplici, ad esempio la cellulosa, le emicellulose, le pectine, le mucillagini, la lignina, il guar.

LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA (L.A.R.N.), SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA, REVISIONE 1996

CATEGORIA	ETA'	PESO	PROTEINE	ACIDI GRASSI ESSENZIALI		CALCIO	FOSFORO	POTASSIO	FERRO	ZINCO	RAME	SELENIO	IODIO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	VIT.B ₆	VIT.B ₁₂	VIT.C	FOLATI	VIT.A	VIT.D															
				(g)																			(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)
				ω 6	ω 3																																
Lattanti	0,5-1	7-10	15-19	4	0,5	600	500	800	7	4	0,3	8	50	0,4	0,4	5	0,4	0,5	35	50	350	10-25															
Bambini	1-3	9-16	13-23	4	0,7	800	800	800	7	4	0,4	10	70	0,6	0,8	9	0,7	0,7	40	100	400	10															
	4-6	16-22	21-28	4	1	800	800	1100	9	6	0,6	15	90	0,7	1,0	11	0,9	1	45	130	400	0-10															
	7-10	23-33	29-42	4	1	1000	1000	2000	9	7	0,7	25	120	0,9	1,2	13	1,1	1,4	45	150	500	0-10															
Maschi	11-14	35-53	44-65	5	1	1200	1200	3100	12	9	0,8	35	150	1,1	1,4	15	1,3	2	50	180	600	0-15															
	15-17	55-66	64-72	6	1,5	1200	1200	3100	12	9	1	45	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-15															
	18-29	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10															
	30-59	65	62	6	1,5	800	800	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10															
	60+	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	0,8	1,6	18	1,5	2	60	200	700	10															
Femmine	11-14	35-51	43-58	4	1	1200	1200	3100	12/18	9	0,8	35	150	0,9	1,2	14	1,1	2	50	180	600	0-15															
	15-17	52-55	56-57	5	1	1200	1200	3100	18	7	1	45	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-15															
	18-29	56	53	4,5	1	1000	1000	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10															
	30-49	56	53	4,5	1	800	800	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10															
	50+	56	53	4,5	1	1200 1500	1000	3100	10	7	1,2	55	150	0,8	1,3	14	1,1	2	60	200	600	10															
Gestanti			59	5	1	1200	1200	3100	30	7	1,2	55	175	1	1,6	14	1,3	2,2	70	400	700	10															
Nutrici			70	5,5	1	1200	1200	3100	18	12	1,5	70	200	1,1	1,7	16	1,4	2,6	90	350	950	10															