

# I Principi Nutritivi



# I Principi Nutritivi

I principi nutritivi sono sostanze chimiche che si trovano in tutti gli alimenti ma in quantità diverse.

# I Principi Nutritivi

I principi nutritivi agiscono nell'organismo in tre modi:

1. fornendo energia necessaria per lo svolgimento delle attività dell'organismo (funzione energetica);
2. apportando i materiali necessari per la costruzione e il mantenimento dei tessuti corporei (funzione costruttrice e riparatrice);
3. fornendo le sostanze capaci di garantire lo svolgimento delle funzioni metaboliche. (funzione equilibratrice, regolatrice, protettiva).

# I Principi Nutritivi

In genere gli alimenti forniscono solo alcune caratteristiche nutritive. Per questo è importante consumarli associandoli tra loro, in modo da compensarne le carenze.

# I Principi Nutritivi

I principi nutritivi vengono classificati in **macronutrienti** e **micronutrienti** in funzione della quantità che deve essere assunta giornalmente.



# I Principi Nutritivi

## *Macronutrienti*

- Proteine
- Lipidi
- Glucidi



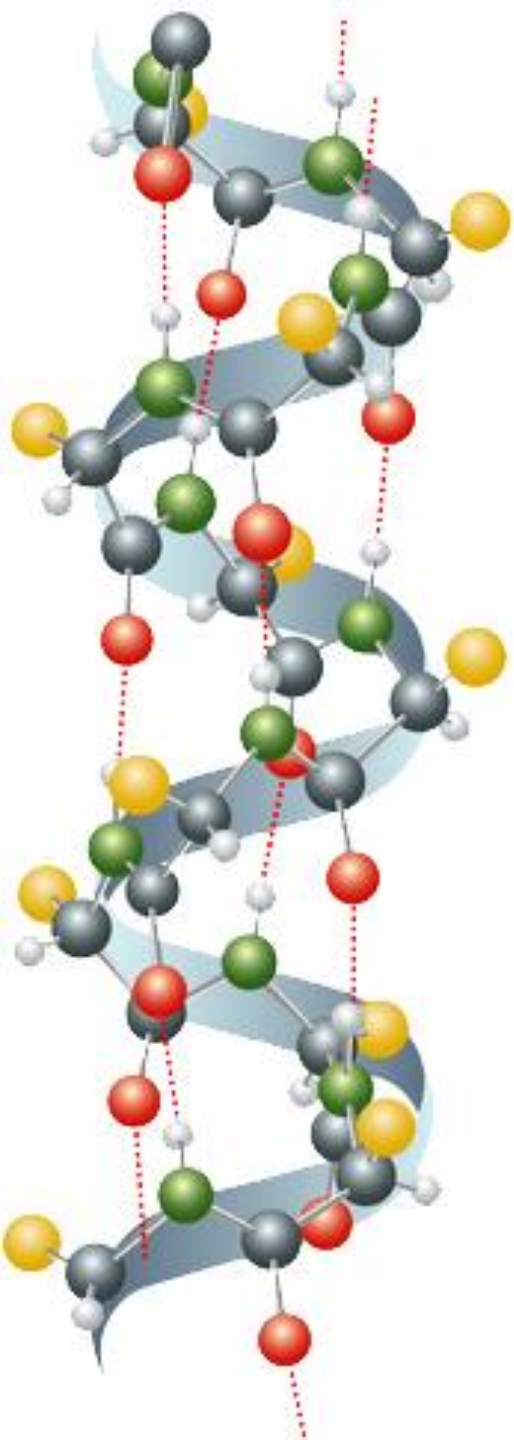
# I Principi Nutritivi

## *Micronutrienti*



# Le Proteine

Le proteine sono  
grosse molecole  
formate da una catena  
di unità elementari, gli  
aminoacidi.





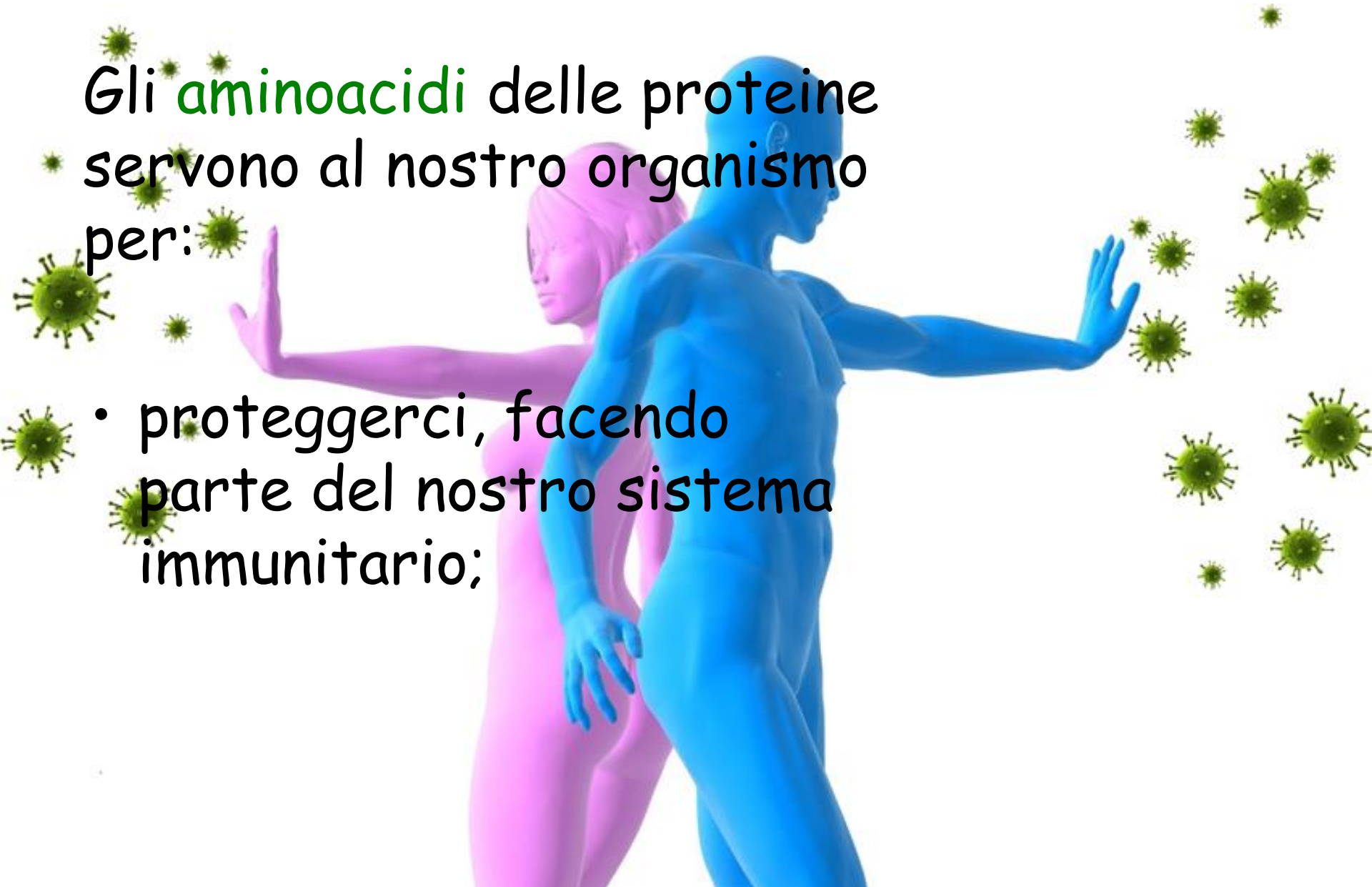
# Le Proteine

Gli **aminoacidi** sono i “mattoni” con cui vengono costruite le proteine e a seconda di come vengono assemblati danno origine a proteine con diverse caratteristiche e quindi diverse funzioni.

# Le Proteine

Gli **aminoacidi** delle proteine servono al nostro organismo per:

- proteggerci, facendo parte del nostro sistema immunitario;



# Le Proteine

Le maggiori fonti alimentari di proteine sono di origine animale, come la carne, il pesce, il latte e le uova.



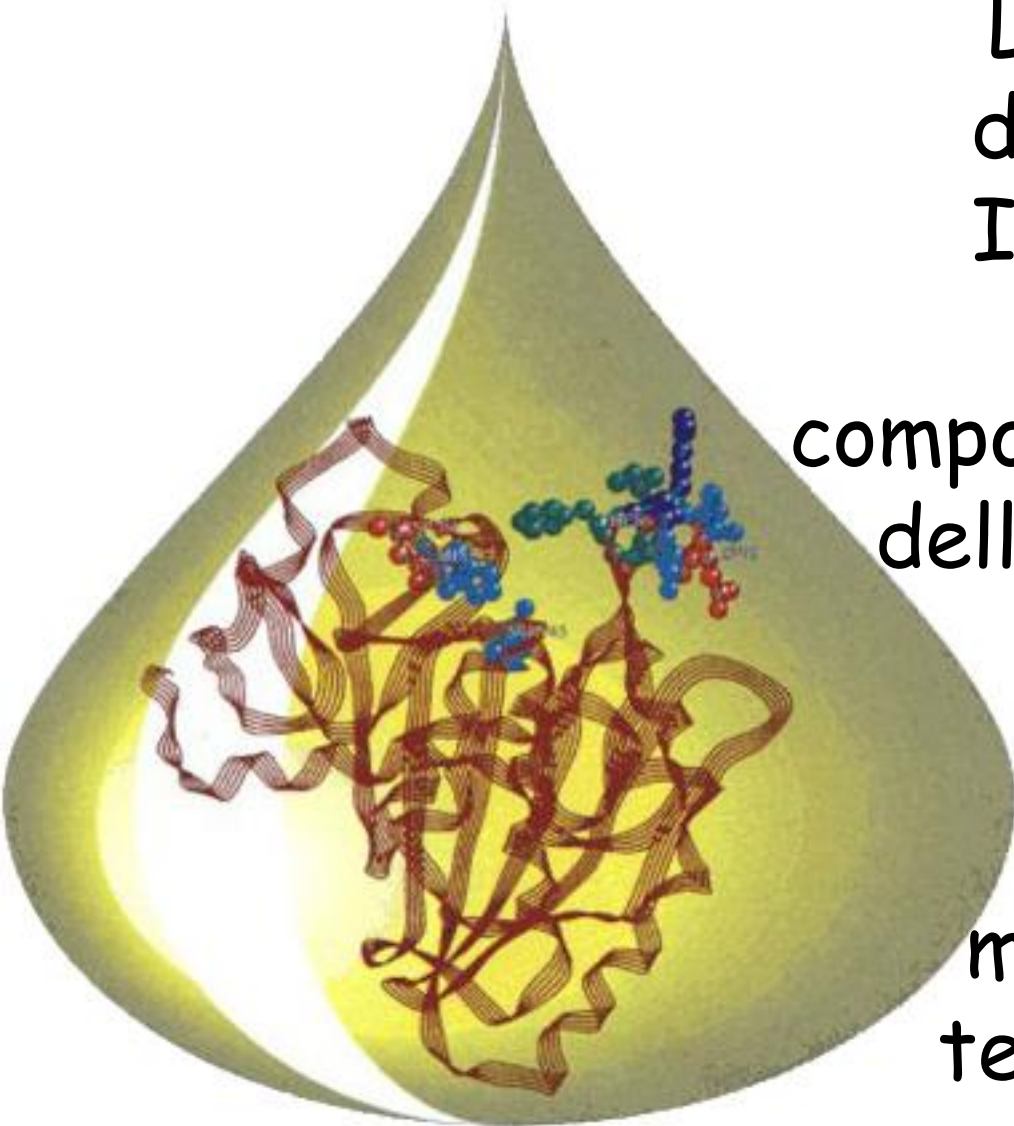
# Le Proteine

Aminoacidi non essenziali sono presenti anche in alimenti di origine vegetale, come cereali (riso e frumento) e legumi.



# I Lipidi

La principale funzione dei lipidi è energetica. Inoltre hanno un ruolo plastico essendo componenti della struttura delle cellule. Permettono l'assorbimento di 4 importanti vitamine e contribuiscono a mantenere costante la temperatura del corpo.



# I Lipidi

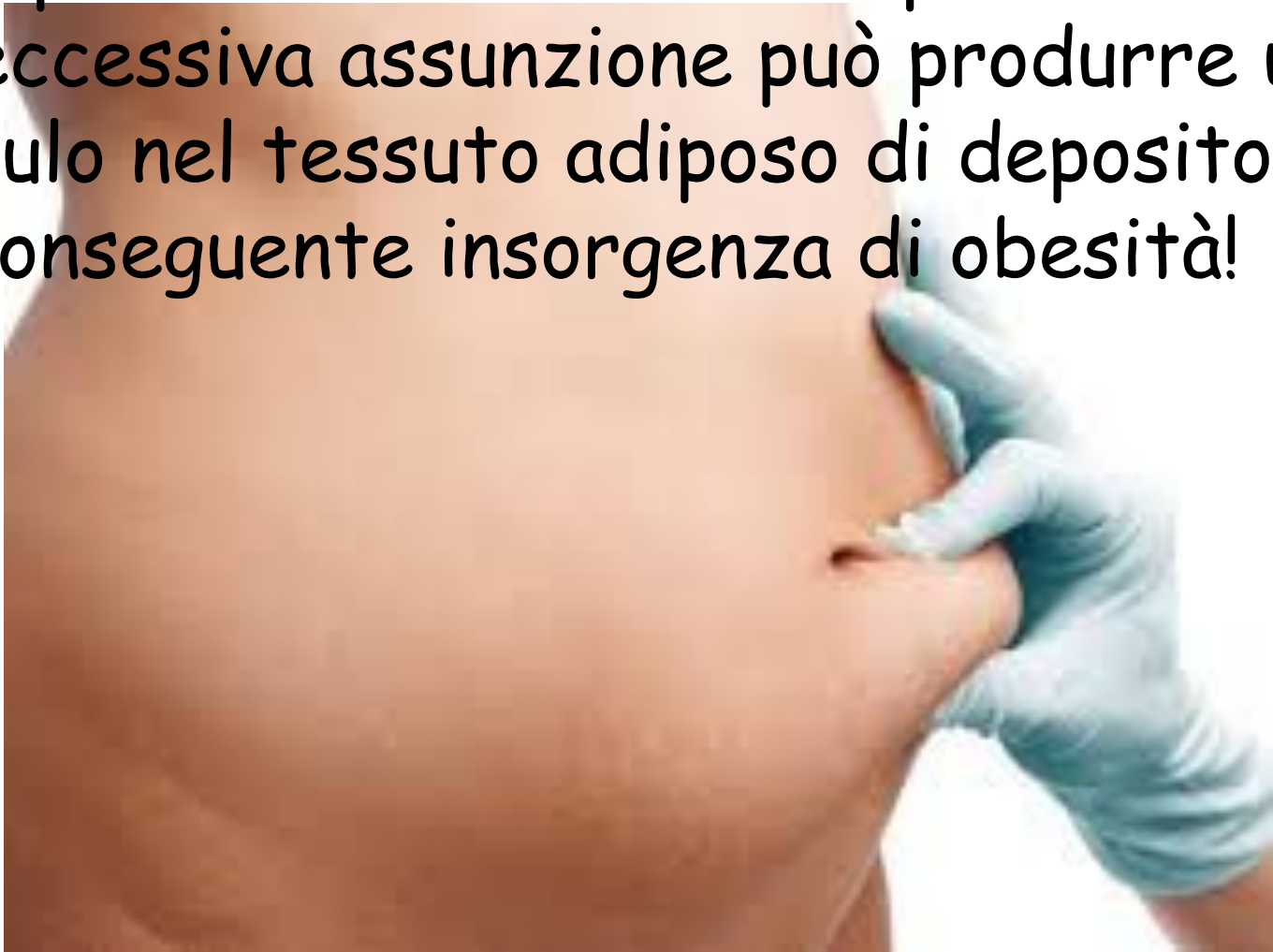
I lipidi possono essere solidi (**grassi**)  
oppure liquidi (**oli**).

Provengono da diverse fonti: olio di oliva  
o di semi, burro, il grasso nella carne ...



# I Lipidi

I lipidi sono nutrienti indispensabili ma un'eccessiva assunzione può produrre un accumulo nel tessuto adiposo di deposito con conseguente insorgenza di obesità!



# I Lipidi

I lipidi di origine animale apportano tutti, anche se in diversa misura, il colesterolo, che è ritenuto nocivo se assunto in notevole quantità.



# I Lipidi



I lipidi di origine vegetale invece contengono acidi grassi insaturi che abbassano la colesterolemia e la deposizione del colesterolo nei vasi sanguigni.

# I Glucidi

“Glucidi” è una parola che deriva dal greco e significa “sostanze dolci”; i glucidi sono comunemente chiamati zuccheri o carboidrati.



# I Glucidi

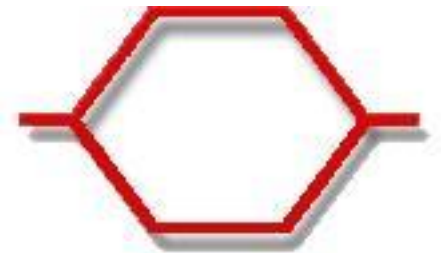
La principale funzione dei glucidi è fornire energia all'organismo.

I glucidi vengono “bruciati” prima di altre sostanze, per cui è importante averne sempre una riserva sufficiente.

# I Glucidi

I glucidi si dividono in semplici e complessi:

i glucidi semplici possono essere costituiti da una sola molecola (glucosio, fruttosio, galattosio) o da 2 molecole (saccarosio, maltosio, lattosio);

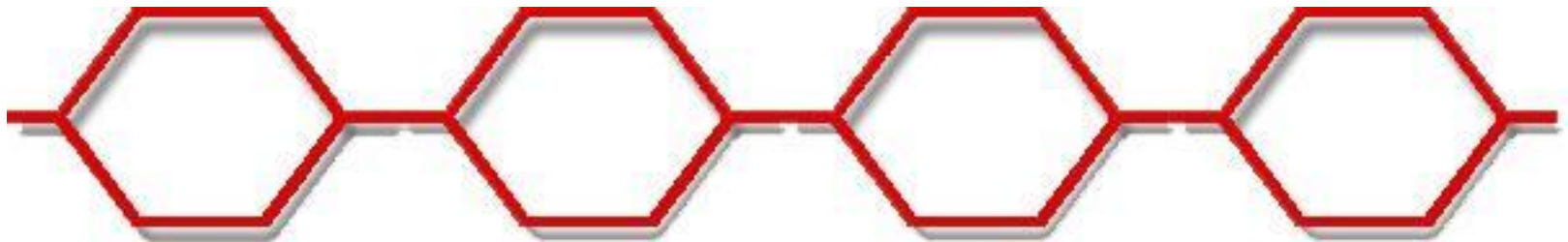


Monosaccaride

# I Glucidi

I glucidi si dividono in semplici o complessi:

i glucidi complessi sono a base d'amido, una molecola costituita da alcune centinaia di molecole di glucosio.



Polisaccaride

# I Glucidi

I glucidi semplici sono presenti in tutti i prodotti alimentari dal gusto zuccherato: miele, confetture, zucchero, cioccolato, torte, caramelle, bevande zuccherate...

I glucidi complessi si trovano soprattutto nei cereali, nei legumi secchi, nelle patate e nei farinacei in genere.

# Le Vitamine

Le vitamine sono sostanze che, se pur in piccole quantità, sono necessarie per il buon funzionamento del nostro metabolismo e quindi per il nostro benessere.



# Le Vitamine

Le vitamine, in base alla loro solubilità (nei grassi o in acqua), si dividono in due grandi gruppi:

*vitamine liposolubili*

*vitamine idrosolubili*



# I Sali Minerali

I sali minerali sono degli elementi semplici la cui presenza nel nostro organismo, in piccole quantità, è indispensabile per la vita e la salute.



# I Sali Minerali

Come avviene per le vitamine, l'uomo non è in grado di sintetizzare i sali minerali: è indispensabile, perciò, introdurre quotidianamente dosi sufficienti di ognuno dei minerali necessari all'assolvimento di tutte le funzioni vitali.

# La Dieta Corretta

Con la frase “dieta corretta” si deve intendere l'introduzione nel nostro corpo delle giuste quantità di quei principi nutritivi appena visti.



# La Dieta Corretta

Per capire in modo semplice in quali proporzioni vanno consumati i diversi alimenti è utile la Piramide Alimentare.

