

Il significato dell'alimentazione

a cura della
drssa Giusy Macaro –DIETISTA-

Nella società odierna il senso dell'alimentazione è avvertito sotto forme diverse e complesse. Il rapporto con il cibo, infatti, non è vissuto come un semplice atto dettato dall'istinto, e nemmeno come adattamento alle risorse alimentari del proprio ambiente o semplice osservanza di antiche abitudini e tradizioni. Questi aspetti che determinavano il modo di alimentarsi nelle società rurali e preindustriali, hanno tuttora un valore, ma risultano condizionati e modificati da tanti altri fattori. Lo sviluppo delle tecnologie di produzione, trasformazione e distribuzione degli alimenti, unitamente alle nuove e sempre più importanti conoscenze scientifiche sulla nutrizione, hanno fatto nascere e continuano a far maturare nella gente la coscienza dei legami esistenti fra un'alimentazione adeguata e la salute, fra scelte alimentari ed economia della famiglia. Tale coscienza è talora confusa o distorta, ma vi è una aspirazione diffusa a migliorarla. I concetti base di una informazione o meglio educazione alimentare sono sempre gli stessi: conoscenza delle necessità individuali in riferimento all'età, al sesso, allo stile di vita, allo stato fisico, ecc., e conoscenza degli alimenti capaci di soddisfare tali necessità. Anche in questo caso si tratta dell'enunciazione di concetti apparentemente semplici, ma che divengono per altri aspetti complicati quando si vuol passare a indicazioni e suggerimenti pratici.

...Perché mangiamo?

Come ogni altro essere vivente, anche l'uomo ha bisogno di nutrirsi, cioè di introdurre attraverso l'alimentazione le sostanze indispensabili al corretto funzionamento dell'organismo. A differenza di quanto succede per le altre specie animali, però, per l'uomo l'atto alimentare non si limita al soddisfacimento di un bisogno fisiologico: mangiamo non solo per nutrirci ma anche per provare piacere, soddisfare il gusto, per comunicare, per stare bene con se stessi e con gli altri. Ma, spesso, questi fattori di ordine psicologico, sociale e culturale finiscono per svalutare il senso dell'alimentazione, ed è per questo che emerge sempre più l'importanza di un'adeguata informazione alimentare atta a trasmettere la capacità di recuperare il rapporto tra correttezza nutrizionale, piacere e rispetto delle tradizioni.

➤ **Memo**

Per orientare in modo corretto l'alimentazione, dobbiamo sapere:
-cosa mangiare,
-quanto mangiare,
-quando mangiare.

- I bisogni dell'organismo e le funzioni del cibo.

Quali funzioni svolgono dunque gli alimenti nell'organismo? Già rispondere a questa prima domanda è fondamentale per orientare al meglio le nostre scelte!

Il cibo dà energia, il cibo dà il materiale per crescere, il cibo protegge il nostro organismo e interviene nei processi vitali.

➤ **Curiosità...**

“siamo quello che mangiamo”
il filosofo Feuerbach, nonostante si riferisse probabilmente anche agli aspetti di carattere, culturale e personalità che si esprimono con le scelte alimentari, è facile rendersi conto che dietro a queste parole ci sia anche una verità fisica: una parte di ciò che mangiamo, viene trasformata dall'organismo per crescere e costruire nuovi tessuti corporei: muscoli, sangue, ossa, pelle,...

➤ **Memo**

Le funzioni degli alimenti

- *energetica*: energia meccanica per il movimento, calorica per la regolazione della temperatura, chimica per le reazioni che avvengono nell'organismo
- *plastica*: sostanze necessarie per la crescita e il ricambio dei tessuti
- *protettiva e bioregolatrice*: regolatrice dei processi chimici vitali dell'organismo.