

I principali gruppi di alimenti

Per guidarci nella scelta giornaliera delle combinazioni alimentari, gli esperti hanno suddiviso gli alimenti in sei sezioni:

1. **Pasta, pane, patate, riso e cereali** (carboidrati) devono essere assunti ogni giorno. I carboidrati sono, infatti, i nutrienti di base dell'alimentazione; sono una fonte energetica di pronto consumo ed in caso di eccesso di calorie vengono convertiti in grassi.
2. **Carne, pesce, uova** sono formati da proteine animali da cui ricaviamo gli aminoacidi che sono i costituenti fondamentali di molecole importanti come enzimi ed ormoni e sono essenziali per la formazione dei muscoli. Bisogna alternarne e moderarne il consumo, prediligendo le carni bianche ed il pesce, il quale è ricco di particolari acidi grassi polinsaturi detti "omega tre" la cui funzione protettiva contro le malattie cardiovascolari è stata messa in evidenza da tempo.
3. Anche i **legumi**, sia freschi che secchi (proteine vegetali), non dovrebbero mai mancare nella dieta, ricordando che quelli freschi, rispetto ai secchi, hanno un contenuto di acqua molto superiore e quindi a parità di peso hanno anche un contenuto proteico e glucidico inferiore e, di conseguenza, anche un valore calorico più basso. I legumi sono alimenti ricchi di energia e ottime fonti di proteine: quelli secchi ne contengono una quantità all'incirca pari o anche superiore a quella della carne, anche se di minore qualità, a meno che non vengano associate a quelle presenti nei cereali. I legumi, inoltre, contengono pochi grassi e molta fibra alimentare, capace di controllare i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue.
4. **Latte, yogurth e formaggi** si caratterizzano per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, di alcune vitamine e di calcio. La presenza di latte e dei suoi derivati nella dieta è indispensabile per l'equilibrio e la adeguatezza della razione alimentare.
5. **Frutta, verdura ed ortaggi** non devono mai mancare; sono alimenti a basso contenuto calorico e ad elevato volume e quindi anche ad elevato potere saziante. Contengono, inoltre, notevoli quantità di minerali (sostanze inorganiche che svolgono nell'organismo importanti funzioni partecipando a processi vitali e alla regolazione dei liquidi corporei), vitamine (sostanze organiche indispensabili in piccole quantità per facilitare e consentire lo svolgimento di processi metabolici) e di antiossidanti plasmatici che neutralizzano i radicali liberi dell'ossigeno, responsabili del processo di invecchiamento. Le porzioni di frutta si possono consumare durante la giornata anche fuori pasto ed è importante ricordare che la frutta raggiunge il massimo delle sue qualità gustative e nutritive alla piena maturità: è quindi consigliabile consumare preferibilmente frutta di stagione.
6. **Condimenti, alcool e dolci** sono alimenti di cui è necessario limitare il consumo al minimo indispensabile. I cibi ricchi di grassi sono più palatabili, richiedono meno masticazione ed inducono senso di sazietà meno rapidamente. I grassi partecipano

a funzioni indispensabili per la vita quali il trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E e K) ed il mantenimento della corretta temperatura corporea. Sono nocivi solo quando vengono assunti in eccesso: una corretta alimentazione prevede che i grassi costituiscano non più del 30 % dell'apporto calorico complessivo. Per quanto concerne i condimenti è da preferire sempre il consumo di oli vegetali, in particolare di olio extravergine di oliva, mentre burro e margarina sono ammessi saltuariamente. Il vino non è necessario, ma è accettabile, specialmente il vino rosso, ricco di antiossidanti: per chi ne fa uso abituale si raccomanda un bicchiere di vino a pasto per gli uomini ed uno al giorno per le donne.

Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionato, poiché una alimentazione equilibrata è data non solo da un corretto apporto calorico, ma da un'adeguata ripartizione dei gruppi alimentari. Nessun alimento è indispensabile e nessuno va escluso. E' fondamentale un equilibrato e moderato impiego delle varie categorie di alimenti a nostra disposizione.

Fonte Ministero della Salute