



NOME SEZIONE

acido folico

In questa pagina parleremo di :

- [Acido folico: benefici](#)
- [Acido folico e gravidanza](#)



Acido folico: benefici

L'acido folico, è una vitamina idrosolubile, altrimenti apostrofata come vitamina B. Questa acido, presenta una particolare struttura, formata da benzenici ed azoto; viene prodotto dall'organismo in minime parti, ed è contenuto in moltissimi alimenti, per cui la sua integrazione, avviene mediante l'alimentazione. La vitamina B, si trova in moltissimi cereali, in alcune carni, nel lievito di birra e nelle verdure a foglia verde. L'acido folico, viene assorbito dall'intestino e in seguito dal fegato, che lo distribuisce ai tessuti, che usufruiscono dell'acido folico, o lo utilizzano come riserva. L'acido folico, è in realtà il prodotto di una sintesi che parte da una famiglia più ampia, quella dei folati, provitamine, che subiscono una serie di processi, che si trasformano in acido folico. La vitamina B9, dunque l'acido folico, fu scoperto nel lontano millenovecentotrentuno, ad opera di un'ematologa che stava effettuando delle ricerche in relazione alla patologia anemica. Lo studio dell'ematologa, comportò una serie di incroci con soggetti diversi, in particolare con donne in fase di gestazione: i dati riportati durante la ricerca, indirizzarono la studiosa, verso la ricerca della causa che determinava la patologia anemica in particolare nelle donne incinte. La problematica era strettamente correlata a fattori di tipo alimentare, per cui, durante la stessa fase di ricerca, venne somministrato del lievito a dei soggetti campione, che riportarono in pochissimo tempo un miglioramento notevole rispetto allo stato anemico. L'acido folico, non era ancora stato scoperto, eppure i suoi effetti, riportavano i primi benefici. Qualche anno dopo, l'acido folico, venne ricavato dagli spinaci, che ne erano particolarmente ricchi, e da tutti gli altri alimenti che ne palesavano un cospicuo quantitativo. L'acido folico, svolge effetti benefici per l'organismo, effetti che nel tempo sono stati appurati e testati. Il primo principio di intervento, riguarda la formazione dei globuli rossi: questo fenomeno, consente all'acido folico, di sopperire a fenomeni anemici. Favorisce inoltre l'equilibrio del sistema nervoso, aiuta nel concepimento, durante la fase di gestazione stessa e nella fase dell'allattamento, questo perché l'acido folico, favorisce la riproduzione delle cellule. Questa sostanza, è assolutamente importante per la formazione del feto, perché aiuta la crescita dello stesso, ovviando alla manifestazione di numerose patologie, come la spina bifida e l'anencefalia. Sono state effettuare moltissime ricerche sulle funzioni

dell'acido folico e sui suoi effetti, non solo sul feto. Il suo intervento, risulta essere benefico, anche nella prevenzione di alcune forme tumorali, e di altre patologie come l'Alzheimer, e altre patologie e malformazioni di origine congenita. Riducendo il livello di omocisteina, l'acido folico, è inoltre in grado di apportare miglioramenti al sistema cardio-vascolare.

Acido folico e gravidanza

L'assunzione dell'acido folico, deve essere pari a circa duecento milligrammi al giorno, sia per i soggetti di sesso maschile, che per quelli di sesso femminile. Può essere assimilato tramite l'alimentazione, preferibilmente freschi e crudi: la cottura dei cibi, comporta la perdita di moltissime proprietà degli alimenti stessi. Anche la luce solare, apporta danni notevoli ai folati, comportandone un impoverimento. Le verdure e tutti gli alimenti che li contengono, vanno conservati in un luogo fresco, e lontano dalle fonti di luce e di calore. L'acido folico, è presente in moltissimi alimenti, e viene inoltre prodotto dall'organismo stesso:



tuttavia, esistono dei fattori che ne ostacolano l'assorbimento. Alcune patologie, o anche fattori come l'alcool e il fumo, comportano una perdita di acido folico, o un'assimilazione minore dello stesso. La carenza di acido folico, si manifesta con una sintomatologia ben precisa e facilmente riconoscibile: stanchezza, spossatezza, anemia, mancanza di concentrazione, mancanza di fame e di sonno, o disturbo del sonno. Necessitano di questa vitamina, in particolare le gestanti, i neonati e gli anziani. Durante il periodo della gravidanza, l'acido folico, può essere integrato oltre che con l'alimentazione anche con particolari integratori: in questo modo, vengono a restringersi i rischi di problematiche al neonato, che in mancanza di acido folico, potrebbe riportare problemi al tubo neurale. Oltre che per le gestanti, l'acido folico, va somministrato a livello integrativo a tutti i soggetti, affinché ne venga assicurata una corretta supplementazione. Le dosi integrative, devono rispettare un tempo pari a tre cicli annuali. In presenza di patologie come la celiachia, il diabete, o se si assumono particolari farmaci per effettuare terapie particolari, è necessario controllare i livelli di acido folico, affinché venga integrato se la terapia ne comporta una mancanza di assorbimento. I folati, sono molto importanti anche per gli sportivi e per le donne che assimilano contraccettivi per via orale che sprigionano estrogeni. L'utilità di questa vitamina è assoluta e ancora oggi, si stanno scoprendo nuovi effetti benefici.

acido lipoico

In questa pagina parleremo di :

- [Cos'è l'acido lipoico](#)
- [Principali funzioni e proprietà dell'acido lipoico](#)
- [L'acido lipoico : sport e dieta](#)
- [Altri impieghi](#)



Cos'è l'acido lipoico

L'acido lipoico è conosciuto anche come "vitamina N" ed è una vitamina che dona il suo contributo per lo svolgimento di alcuni processi antiossidativa nonché nella rigenerazione della vitamina C. L'acido lipoico è una vitamina particolarmente importante per l'attivazione del metabolismo cellulare e sono molti gli studi che ne confermano non solo le funzioni antiossidanti, ma anche un ruolo importante contro l'insorgere di alcune forme tumorali nonché per ostacolare il diabete. L'acido lipoico viene classificato tra le vitamine liposolubili e questo significa che va ad agire all'interno dei lipidi andando a contrastare i radicali liberi sia sotto forma di lipidi che di proteine. I radicali liberi, infatti, non sono altro che molecole dagli elettroni liberi che vanno ad agire sulle strutture delle nostre cellule danneggiandole e da questo deriva l'invecchiamento, l'attacco alle cellule nervose che porta alla formazione e/o peggioramento di malattie nervose, maggiori possibilità di sviluppo di malattie neoplastiche.

Principali funzioni e proprietà dell'acido lipoico

Come già accennato, l'acido lipoico assume una grande importanza nella sua funzione di "protettore" contro i radicali liberi. La funzione antiossidante è, quindi, quella più conosciuta perché è la funzione che più si manifesta all'interno del nostro corpo. L'acido lipoico, infatti, agisce sulle molecole che si vanno a formare con poco ossigeno e le combatte sia se esse sono presente nei liquidi sia che esse si formino nei grassi e questa è una proprietà importantissima perché può contrastare tutti i tipi di radicali liberi senza difficoltà. L'acido lipoico, per ciò che concerne questa funzione, "collabora" molto bene con la vitamina C e

la vitamina E, anch'esse antiossidanti per eccellenza per il nostro organismo. In particolare l'acido lipoico va anche a colmare una eventuale mancanza di una o dell'altra permettendo la giusta azione contro queste molecole che vanno ad attaccare le cellule del nostro corpo. Inoltre una proprietà importante dell'acido lipoico è quella di innescare il processo di "chelazione" che consiste nella neutralizzazione di tutti gli ioni positivi di quei metalli (rame, zinco, piombo) che hanno un effetto altamente tossico. L'acido lipoico protegge anche il nostro corpo dal colesterolo "cattivo", poiché fa in modo che il colesterolo "buono" si rigeneri molto facilmente andando a contrastare i livelli di forte squilibrio di colesterolo nel sangue. In questo modo diventa direttamente ed indirettamente importante per molti organi tra cui il cuore, il cervello e il fegato che sono ostacolati sia dai radicali liberi che dall'eccesso di colesterolo LDL nel sangue. Per la sua funzione "rigenerativa" l'acido folico è anche usato come componente di molti farmaci e cosmetici che vengono a contatto diretto con la pelle per la cura non solo delle rughe, ma anche di infiammazioni, acne, allergie cutanee.

L'acido lipoico : sport e dieta



L'acido lipoico, soprattutto prima dei cinquanta anni, è prodotto direttamente dal nostro corpo ed in più è reperibile in carni rosse, nelle frattaglie tipo il cuore e il fegato, nelle patate e negli spinaci. È, in ogni caso, disponibile sotto forma di integratori per gli impieghi nel campo nella dietetica, dello sport e del fitness. Come già accennato le proprietà dell'acido lipoico sono davvero benefiche per il nostro organismo e degli integratori non possono che fare bene alla salute di chi segue una dieta e vuole controllare il colesterolo e di chi pratica sport e ne usufruisce per fare del bene ai propri muscoli. Pare, infatti, che questi integratori facciano bene all'aumento di massa muscolare e favoriscono la perdita di grasso corporeo, sempre se associati ad una dieta. La loro azione permette, infatti, di trasferire subito l'energia derivata dai nutrienti nelle cellule favorendo così la possibilità di consumarla con maggiori sforzi fisici. Questo, di conseguenza, diminuisce la sensazione di stanchezza, per cui risulta possibile allenarsi più intensamente. Come per qualsiasi tipo di integratore, essi vanno assunti dopo consulto del medico che valuterà in base alle condizioni fisiche individuali se sia giusto o meno integrare la propria alimentazione con

assunzione di acido lipoico. Gli integratori hanno un costo che è, in media, pari a quello degli altri integratori e non sono quindi molto dispendiosi dal punto di vista economico.

Altri impieghi

L'acido lipoico trova impiego anche in campo farmaceutico. Fa parte della lista dei componenti di molti medicinali tra cui anche quelli del diabete in quanto va ad agire sui livelli di insulina, favorendo così l'ingresso di zuccheri all'interno delle cellule stesse evitando così che si innalzino i livelli di glucosio nel sangue. L'acido lipoico è presente nei farmaci come "acido alfa lipoico" ed è possibile trovarlo, tra i componenti, in farmaci specifici per la cura di alcune malattie che colpiscono il sistema nervoso o anche in alcuni farmaci per combattere il diabete. È anche presente in alcuni antinfiammatori o in alcune pomate specifiche per combattere degli arrossamenti cutanei dovute ad allergie. Ovviamente è presente in cosmetici che prevengono e combattono i segni dell'invecchiamento cutaneo.

acido oleico

In questa pagina parleremo di :

- [Acido oleico](#)
- [Acido linoleico](#)



Acido oleico

L'acido oleico, tecnicamente, può essere definito come un acido grasso monoinsaturo, costituito da diciotto atomi di carbonio. Suddetto acido, appartiene alla famiglia degli omega-9, per la stessa struttura molecolare: il doppio legame presente si colloca per l'esattezza tra il nono ed il decimo atomo (di carbonio). L'acido oleico, si trova nei grassi animali e in tutti gli oli di origine vegetale, in particolare nell'olio di oliva; per l'esattezza, la percentuale di acido oleico in quest'ultimo, è pari al settanta per cento circa. L'olio viene valutato in relazione alla sua acidità: più questa è bassa, più viene considerato fine e pregiato, perché significa che esso conserva le proprietà organolettiche. Per stabilire le qualità che l'acido oleico apporta, è necessario elencare le sue specifiche caratteristiche e le qualità che tendono a contraddistinguerlo: l'acido oleico, rende l'olio maggiormente stabile, il che significa che l'olio contenente un'alta percentuale di acido oleico, ha un punto di fumo molto alto. Gli oli che posseggono questa specifica caratteristica, sono maggiormente idonei per le frittiture, quindi vengono utilizzati per diverse specialità culinarie. L'acido oleico, dona all'olio inoltre, specifiche caratteristiche di resistenza, alla luce e all'aria, limitando il fenomeno di per ossidazione, assolutamente dannoso per la salute. L'acido oleico contenuto nell'olio, va assolutamente preferito a tutta una serie di prodotti complementari, che tendono ad aumentare i grassi, apportando con il tempo, problematiche notevoli e pericolose, all'apparato cardio-vascolare. Il burro ed il lardo ad esempio, sono alimenti particolarmente grassi, che vanno sostituiti con olio di oliva, in quantità minime. Anche l'olio, contiene grassi (trigliceridi), e aumenta notevolmente le calorie, nonostante il suo apporto benefico, dunque, risulta necessario limitarne il quantitativo. In particolare l'olio di oliva, è ampiamente utilizzato per la cottura o il condimento di diversi tipi di piatti: il suo utilizzo è assolutamente benefico, perché riduce il rischio di malattie cardio-vascolari, ed è inoltre un potente antiossidante, in grado di contrastare l'attacco dei radicali liberi, che determinano una serie di patologie gravi, prima fra tutte l'invecchiamento cutaneo. L'acido oleico, svolge dunque importanti funzioni di equilibrio, ed è presente negli oli, sostanze che vengono utilizzate costantemente nei programmi alimentari.

Acido linoleico

Esistono delle differenze precise, tra l'acido oleico e l'acido linoleico: molto spesso, la nomenclatura stessa, comporta una leggera confusione; mentre il primo è un acido grasso monoinsaturo, con un solo legame, l'acido linoleico, è un acido grasso, che appartiene alla famiglia dei grassi polinsaturi, che hanno più un doppio legame. E appartiene alla famiglia degli omega sei, perché i doppi legami, si trovano nella posizione sei per esattezza. Esattamente come l'acido oleico, l'acido linoleico, non viene prodotto dall'organismo stesso, ma le sue specifiche funzioni ne rendono necessaria l'assimilazione mediante alcuni alimenti che lo



contengono. L'acido linoleico, è presente in alcune specie di pesci come il salmone o nell'olio di fegato di merluzzo. E' estremamente importante per il corretto funzionamento dell'organismo, infatti, esso favorisce la crescita delle cellule, rafforza le pareti delle membrane plasmatiche, ed inoltre rafforza il sistema immunitario, difendendolo dalle infiammazioni e dalle infezioni. Un organismo carente di acido linoleico, va incontro ad una serie di problematiche quali caduta dei capelli, caduta delle unghie, secchezza della pelle, stanchezza, nervosismo. Nei casi più gravi, la carenza di acido linoleico, può comportare sterilità, anemia, danni al sistema cardio-vascolare, danni al sistema nervoso, mancanza di cicatrizzazione delle ferite. L'acido linoleico, viene assunto tramite diversi alimenti, per lo più di origine vegetale, ed è inoltre anche presente nel latte materno. Oltre all'acido linoleico, esiste l'acido linoleico coniugato, che ha gli stessi atomi di carbonio, ma una struttura diversa, per quanto concerne i doppi legami. L'acido linoleico coniugato, apporta comunque benessere all'organismo, infatti riduce la massa grassa, favorendo un aumento della massa magra; è da considerarsi importante per chi pratica attività sportiva. L'acido linoleico, come quello oleico, è contenuto in alcuni oli vegetali, ma anche in altre fonti come la frutta secca, il burro di arachidi, nei cereali, nell'avena e nel mais. Gli oli che contengono acido linoleico, sono l'olio di girasole, l'olio di semi, l'olio di oliva, l'olio di germe di grano, infine l'olio di cartamo. L'acido linoleico e l'acido oleico, sono assolutamente indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo, per cui, l'utilizzo di alimenti (come gli oli), che li contengono, è da considerarsi fondamentale. In una dieta sana, è bene introdurre vegetali e pesce grasso come il merluzzo e il salmone, che contengono queste sostanze benefiche.

acido urico

In questa pagina parleremo di :

- [Acido urico](#)
- [La gotta](#)



Acido urico

L'uricemia è un valore che viene associato al quantitativo di acido urico presente nel sangue. Suddetto acido urico, viene prodotto dalle cosiddette purine (adenina e guanina); queste ultime fanno parte della catena del DNA e sono presenti nelle cellule. Nell'organismo umano, le cellule sono moltissime, per cui le purine, vengono prodotte per sintesi endogena, per la maggior parte. Il perfetto meccanismo sotteso al corpo umano, dunque, risulta essere perfettamente in grado di sintetizzare e produrre suddette purine e dunque acido urico, e solo una minima parte viene introdotta mediante l'alimentazione. L'acido urico, si trova nel sangue, supportato dalle proteine che ne favoriscono il trasporto, oppure circola in maniera libera. Le quantità in eccesso di acido urico, vengono invece eliminate mediante determinati processi metabolici: gli enzimi digestivi e le urine, favoriscono l'espulsione di moltissimi milligrammi di acido urico al giorno; a rendere possibile suddetto processo sono i reni, o l'apparato digerente. Se l'acido urico nel sangue si presenta in quantità eccessive, è possibile che si manifestino conseguenti patologie come l'iperuricemia, che comporta una serie di conseguenze più o meno gravi, tra cui la gotta. Suddetta patologia, fa specificatamente riferimento all'aumento di acido urico nel sangue, comportando uno spasmodico aumento di acido urico nelle articolazioni e nelle cellule tutte. I cristalli di acido urico, tendono a cadere in padiglioni specifici come i tendini, le ossa, la cartilagine comportando delle gravi conseguenze, sia sul piano fisiologico che su quello strettamente estetico. Inoltre suddetta patologia, tende maggiormente a colpire soggetti affetti da diabete mellito, e possono, in caso di accumulo nei reni, provocare fastidiosi calcoli.

La gotta



La gotta, strettamente conseguente all'aumento di acido urico nel sangue, si presenta come un'alterazione metabolica consequenziale a malattie dei reni, all'accumulo di acido urico, al mancato smaltimento di quest'ultimo, a infiammazioni di diverso genere. La gotta, non è una patologia attuale: anche nell'antichità se ne veniva colpiti, (inoltre in misura maggiore). Oggi colpisce una percentuale esigua di soggetti, e risulta essere maggiormente legata allo stile di vita e all'alimentazione, o anche a specifiche patologie renali. Colpisce in misura maggiore soggetti di sesso maschile di età compresa tra i trenta ed i sessant'anni. Le condizioni che comportano il manifestarsi della gotta, sono queste, in aggiunta ad un fattore particolarmente aggravante, quello ereditario. Chi è affetto da suddetta patologia, generalmente, lo aveva scritto nel codice genetico e in tutti i fattori ereditari che vanno ad aggiungersi ad una scorretta alimentazione, all'abuso di alcol, ad uno stile di vita privo di pratica motoria e sportiva. La sintomatologia della gotta è decisamente precisa: il soggetto che ne viene colpito, generalmente può presentarsi con dei grossi nodi all'altezza delle articolazioni e delle giunture, nodi dolorosi che prendono il nome di tofi. Questi nodi, possono comparire anche nelle zone limitrofe alle orecchie, ed hanno una colorazione tendenzialmente bianca e poi gialla. La gotta può comportare gravissimi problemi all'apparato renale, rendendone compromessa la funzionalità in via definitiva se le cure non vengono intraprese in tempo utile. Le cure farmacologiche, vanno effettuate in maniera immediata, ed oltre a queste, è importante non assumere, durante il periodo della patologia, medicinali che abbiano alcun tipo di azione diuretica. È molto importante inoltre controllare l'alimentazione, affinché la condizione della patologia non vada ad aggravarsi. Essendo la gotta causata da problematiche come l'alcol e la vita sedentaria, è necessario praticare attività fisica in maniera costante, quantomeno in funzione preventiva. Il corpo trae beneficio dal movimento, e tutela in questo modo l'organismo dall'attacco di determinate patologie. La corsa, viene praticata da coloro che sono affetti da questa sgradevole patologia poiché comporta dei benefici, ma non risulta essere risolutiva rispetto al problema. La corsa, abbassa i livelli di acido urico, ma non elimina la possibilità che alcuni residui di cristalli di acido urico finiscano poi per depositarsi nell'organismo. Per quanto concerne l'alimentazione, è importante evitare determinati cibi per tenere sotto controllo la gotta e la produzione di acido urico. I cibi da eliminare dalla propria dieta alimentare sono sardine, sgombro, pesce, fragole, e alcuni legumi come gli asparagi, i cavolfiori, i fagioli, i funghi, le lenticchie e gli spinaci. Alcune malattie inerenti ai reni e non solo, possono aggravare il quadro clinico, comportando un aumento di acido urico e il manifestarsi della patologia, o anche il peggiorare di questa. L'acido urico, va controllato con un prelievo di sangue, ed in particolare i soggetti affetti da diabete, dovrebbero intensificare i controlli. Il livello massimo che l'acido urico può raggiungere è di sei milligrammi e mezzo per le donne e sette per gli uomini.

alcohol calorie

In questa pagina parleremo di :

- [L'alcool stimola gli ormoni](#)
- [Alcool calorie](#)



L'alcool stimola gli ormoni

Una buona forma fisica, è il risultato di una serie di variabili che correlandosi, garantiscono il mantenimento di una linea sinuosa e gentile ed una forma corporea ottimale. Suddette variabili sono strettamente correlate ad una sana e corretta alimentazione, ad uno stile di vita equilibrato e ad una costante pratica sportiva. Il meccanismo di conservazione di una buona forma fisica, può essere seriamente compromesso da una serie di fattori, che possono incidere notevolmente sull'assunzione e assimilazione calorica, causando un conseguenziale aumento di peso. L'alcool, è una di queste variabili: un bevitore di alcolici, ha la tendenza a gonfiarsi ed a prendere peso. L'effetto non è sempre lo stesso; l'alcool contiene un alto contenuto di calorie, che comporta un'inevitabile aumento di peso, che però non è universale. Se questa conseguenza fosse uguale per tutti, tutti coloro che bevono andrebbero automaticamente incontro all'obesità. Un grammo di alcool contiene nove calorie, per cui tende ad avvicinarsi maggiormente ad un grasso che ad uno zucchero a parità di valore calorico. Per comprendere perfettamente quale sia la dinamica che sottende al consumo dell'alcool e quale sia la conseguenza sul piano dell'assimilazione calorica, bisogna capire qual è la differenza che intercorre tra dimagrimento e deperimento: il dimagrimento, tende ad interessare la massa grassa; è un processo naturale positivo, poiché viene eliminato in eccesso. Il secondo processo di contro fa riferimento alla massa grassa e alla massa muscolare, implicando un indebolimento fisico complessivo, che parte da una disfunzione sul livello metabolico, per terminare su un'asimmetria muscolare che tende a terminare nell'impossibilità motoria. Il calo di peso, in questo caso è relativo ad una patologia, ad un'intossicazione e ad un'alterazione delle naturali funzioni organiche. Nel nostro corpo, sono presenti degli ormoni che regolano l'assunzione di alcool: questi ormoni posseggono un potere in relazione all'assunzione dell'alcool e delle sue calorie. La dopamina per esempio, stimola nell'organismo il bisogno di bere alcolici, acuendo una sorta di dipendenza, che con il tempo, segue una parabola ascendente, diventando sempre più forte. Il secondo ormone che va considerato è la galanina, che come viene sottolineato dagli stessi medici nutrizionisti dipende strettamente dai geni. La galanina infatti tende a stimolare la fame verso alcune tipologie di cibo e verso gli alcolici. Stimolando entrambe le sensazioni contemporaneamente, si tende all'obesità. Attualmente, la popolazione Europea, è tendenzialmente obesa, per il malfunzionamento di questo ormone, che provocando quest'associazione,

favorisce questo particolare rischio.

Alcool calorie

La ghrelina, è un altro ormone coinvolto in questo particolare processo metabolico: è l'ormone responsabile dell'assorbimento della calorie dell'alcool; questo ormone, tende a stimolare l'appetito, in primis, per poi rallentare il metabolismo. Questo processo comporta una stasi nello smaltimento dei grassi, un accumulo calorico, un appesantimento della forma fisica, con una conseguenza sul peso forma. L'aumento della stimolazione di questo particolare ormone, dipende dalla mancanza di fibre e di vitamine, mancanza strettamente correlata ad una dieta poco equilibrata e scorretta. Se nel regime alimentare, tendono a mancare determinati cibi, molte funzioni verranno alterate, con conseguenze negative, come l'innalzamento delle ghrelina. Accade che l'aumento di questo ormone, stimola il bisogno di alcool, e sempre l'alcool, tende a rallentare il metabolismo, portando il soggetto bevitore ad ingrassare. L'alcool, tende con il tempo a stimolare il malfunzionamento della leptina, una ormone che favorisce il buonumore, la funzioni sessuali, e le funzioni della tiroide. Questa alterazione funzionale comporta una serie di problematiche sul piano della linea, che tende comunque ad aumentare, aumentando anche lo stimolo della fame. Questi ormoni dunque, vengono alterati da un abuso di tasso alcolico, che tende a modificare le naturali funzioni dell'organismo, sul piano temporale. I medici, consigliano di ridurre ai minimi termini l'uso dell'alcool, considerando mezzo bicchiere di vino per le donne e uno intero per gli uomini. Sono chiaramente aboliti tutti i tipi di superalcolici, che possono aumentare le problematiche dell'organismo, innescando meccanismi patologici: l'alcool è responsabile della comparsa di numerose malattie come il diabete mellito, l'obesità, e problematiche sul piano cardiovascolare. L'alcool inoltre, risulta essere invalidante dal punto di vista mentale: diminuisce la capacità di orientamento, di comprensione, provoca un'alterazione sensoriale, agendo sulla mancanza di inibizione. L'alcool è pericoloso per il bevitore e per coloro che stanno intorno a lui, per cui è sempre necessario limitarne l'uso e conseguentemente i danni. Bere in modo responsabile, è un modo per conservare il peso forma e rimanere in linea, nel tempo e col tempo.



alimenti funzionali

In questa pagina parleremo di :

- [Conoscere l'alimentazione](#)
- [Alimenti funzionali](#)
- [Equilibrio alimentare](#)
- [Riconoscere gli alimenti funzionali](#)



Conoscere l'alimentazione

L'alimentazione sana è il primo punto da tener presente per la salute dell'organismo. Tutto ciò che ingeriamo può essere dannoso oppure utile per la nostra salute. Ecco perché c'è grande attenzione, soprattutto nel campo scientifico in cui ci si occupa dello studio degli alimenti, per le varie diete che comunemente le varie culture seguono. La maggior parte delle patologie che colpiscono l'organismo umano sono conseguenze di un'alimentazione assolutamente errata. L'educazione alimentare deve quindi prendere il sopravvento su tutto, sono numerose le varie campagne di prevenzione che il ministro della Sanità propone costantemente ogni anno, questo perché è fondamentale riuscire a comprendere il vero significato dell'alimentazione. Sempre più bambini ed adolescenti si ritrovano a non conoscere le basi principali che riguardano la salute alimentare, ciò comporta inevitabilmente l'aumento dell'obesità e di patologie legate al cibo in età piuttosto infantile.

Alimenti funzionali

E' importante capire la giusta dieta da seguire quotidianamente, questo perché vi permetterà di poter stare in salute per molto più tempo. A tal proposito si parla spesso di alimenti funzionali, quante volte insomma avrete sentito parlare dai vari dietologi e nutrizionisti di questi particolari alimenti che sono una vera fonte di salute per l'organismo umano. Chi è attento a tutto ciò che ruota intorno al mondo alimentare dal punto di vista prettamente scientifico, avrà avuto sicuramente modo di conoscere gli alimenti funzionali. Vediamo in modo particolare perché si parla



di alimenti funzionali e quali caratteristiche essi ricoprono. Innanzitutto si parla di alimenti funzionali perché scientificamente è dimostrata la loro capacità di migliorare alcune funzioni fisiologiche. In poche parole, tralasciando di base le loro proprietà nutritive, questi garantiscono maggiore salute all'organismo, quindi si preserva il benessere fisico, ma inoltre possono anche ridurre il rischio di incappare in qualche patologia più o meno grave derivante proprio dall'alimentazione. Questo spiega insomma il perché si parla di alimenti funzionali, hanno uno scopo ben preciso, una funzione salutare per l'organismo umano.

Equilibrio alimentare

E' piuttosto evidente come ogni dieta comune debba essere arricchita di questi alimenti funzionali, anche se principalmente questi fanno già parte della normale alimentazione. Il tutto chiaramente deve essere alquanto equilibrato e regolare, in poche parole non è che assumendo più alimenti funzionali al giorno si riesca a guarire da una determinata patologia o si garantisca all'organismo una protezione maggiore. Come sempre la parola d'ordine è equilibrio, ogni dieta deve essere necessariamente incentrata su questo concetto, sappiamo come l'abuso di determinate proprietà nutritive possano poi generare degli effetti alquanto problematici per la salute. C'è ormai molta più attenzione da parte della gente nei riguardi della salute alimentare, la conoscenza degli alimenti funzionali ha spinto molte persone a cambiare totalmente stile di vita. E' chiaro come l'abbondanza di alimenti, non del tutto salutari, abbia spinto esperti del settore, ma anche persone comuni, a studiare a fondo gli effetti che ciascun alimento genera nell'organismo umano. L'incombenza dell'obesità, dovuta principalmente proprio a quest'incredibile aumento di alimenti, ha causato un campanello d'allarme, la necessità di capire quale alimento sia dannoso e quale invece sia in grado di migliorare la salute dell'uomo. Ecco che allora si è arrivati al capitolo degli alimenti funzionali, i cui studi approfonditi hanno testato la loro grande efficacia.

Riconoscere gli alimenti funzionali

E' bene riuscire a tal proposito ad identificare un alimento funzionale, quali insomma caratteristiche possono far rientrare un determinato cibo in questa categoria. Possiamo definire alimenti funzionali la frutta, i cereali, i pomodori, il latte materno (per i neonati), lo yogurt, il riso, i legumi, il salmone, le noci e i broccoli. Bisogna però dire che tra gli alimenti funzionali possiamo ritrovare anche quelli che hanno subito delle trasformazioni genetiche, quelli insomma arricchiti di vitamina A o E in modo del tutto artificiale. Non solo, perché fanno parte degli alimenti funzionali anche quelli che hanno subito una riduzione o eliminazione di un componente, questo è il caso ad esempio del formaggio a basso contenuto di grassi, è stata eliminata la parte che può risultare più dannosa per l'organismo umano. Ritroviamo in questa categoria anche gli alimenti che sono stati modificati in alcuni dei loro componenti per garantirne il miglioramento delle proprietà benefiche, come ad esempio i succhi di frutta con antiossidanti potenziati e così via. Non c'è quindi un elenco preciso dei vari alimenti funzionali, basta a tal proposito informarsi sulle varie proprietà nutritive che li compongono per capire se possano realmente definirsi funzionali ed aiutare quindi l'organismo umano ad ottenere una salute migliore oppure a preservarlo dagli attacchi di agenti patogeni. Non bisogna mai sottovalutare ciò che si mangia.

apparato digerente

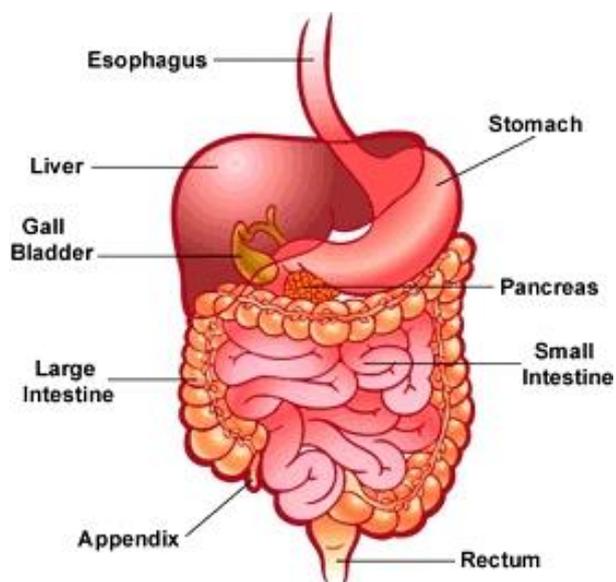
In questa pagina parleremo di :

- [Apparato digerente nell'uomo](#)
- [Come avviene la digestione](#)
- [Dieta e apparato digerente](#)
- [Alcuni consigli per aiutare la digestione](#)



Apparato digerente nell'uomo

L'apparato digerente è costituito da alcuni organi fondamentali che "collaborano" tra di loro per permettere di ricavare dai cibi che ingeriamo tutte le sostanze nutritive e di espellere tutte le sostanze di rifiuto. È fondamentale che funzioni alla perfezione perché dal suo corretto funzionamento deriva sia il raggiungimento del nostro fabbisogno giornaliero di energia, che va poi a innescare altri processi all'interno del nostro organismo, sia il compimento del ciclo nutritivo che sta alla base della vita di ogni essere vivente. Come per tutto il nostro corpo bisogna avere cura dell'apparato digerente e le regole da seguire sono molteplici e soprattutto semplici. Uno stile di vita equilibrato aiuta gli organi dell'apparato digerente a svolgere al meglio il loro compito. La bocca, la faringe, l'esofago, lo stomaco e l'intestino sono gli organi fondamentali costituenti l'apparato digerente insieme a delle ghiandole che producono succhi che servono per secernere i cibi e dividere le molecole dei nutrienti dai quali sono formati. Ogni organo ha una propria funzione e i problemi di digestione possono nascere dal malfunzionamento di uno di essi o di alcuni insieme.



Come avviene la digestione

La digestione inizia dalla bocca dove il cibo sminuzzato e

insalivato viene preparato per passare alla successiva scomposizione. La saliva è un componente della digestione perché contiene la ptialina, che è un enzima che inizia a scomporre chimicamente i componenti chimici rompendone alcuni legami. La saliva favorisce anche la deglutizione perché rende la poltiglia derivante dalla masticazione, chiamata bolo, umida e scivolosa e quindi adatta a passare dalla faringe all'esofago. L'esofago porta il cibo direttamente allo stomaco e favorisce il movimento del bolo grazie ai muscoli presenti nelle sue pareti. Lo stomaco è uno degli organi più importanti dell'apparato digerente perché vi avvengono le scissioni chimiche più importanti grazie all'azione dei succhi acidi e gastrici che si completano nell'intestino tenue. A queste fasi della digestione prendono parte anche il fegato e il pancreas che sono i produttori l'uno della bile, l'altro il succo pancreatico entrambi riversati nel duodeno che rappresenta il primo tratto dell'intestino tenue. Il cibo presente nello stomaco, il chimo, vi permane per circa un'ora dopodiché passa nel duodeno dove viene letteralmente attaccato da bile e succo pancreatico che hanno il compito di scindere i grassi e a riversare nel sangue ormoni e glucagone che sono due ormoni. Nell'intestino si completa la digestione: i villi intestinali costituenti le pareti dell'intestino aiutano il passaggio nel sangue di alcuni nutrienti e componenti, tra cui i sali minerali, e preparano l'assorbimento anche di acqua e vitamine. Le feci sono ciò che rimane dopo aver completato l'assorbimento di tutti i nutrienti e preparate già nell'intestino crasso passano nell'intestino retto e poi espulse tramite l'ano.

Dieta e apparato digerente

Mangiare sano significa assumere tutti quei cibi che possono aiutare il funzionamento dell'apparato digerente non affaticandolo. Quando mangiamo cibi troppo grassi, per esempio, rallentiamo di molto la nostra digestione perché i grassi sono tra i nutrienti più difficili da digerire e se ne ingeriamo in abbondanza, soprattutto di quelli cotti, rischiamo di mandare in tilt il nostro metabolismo. Seguire una corretta alimentazione non significa rinunciare al cibo, ma solo seguire una dieta equilibrata in cui siano presenti tutti i nutrienti associati in modo che possiamo ricavare, attraverso la digestione, maggiore energia da consumare con attività quotidiane. La spiegazione sta nel fatto che assumendo alimenti associati in un certo modo non si creano problemi nel momento in cui il nostro apparato digerente va a lavorare sull'assimilazione di componenti di natura diversa e ovviamente da non sottovalutare c'è anche la quantità di alimenti che andiamo a ingerire.

Alcuni consigli per aiutare la digestione

Seguendo alcuni semplici consigli è possibile evitare o curare i diversi disturbi legati alla digestione. Siamo infatti più tendenti a curare che a prevenire, ma questo non vuol dire che non si possa iniziare a pensare diversamente. Innanzitutto non dobbiamo pensare che bisogna togliere dalla nostra alimentazione ciò che ci piace. Basta ridurre le quantità quando sappiamo che il cibo risulta essere poco digeribile o favorire un po' di riposo al nostro apparato digerente se sappiamo di aver esagerato. Per le proteine, per esempio, bisognerebbe non mescolare proteine di genere diverso perché, essendo ogni proteina scissa da un enzima diverso, nel momento in cui mescoliamo le proteine mettiamo l'apparato digerente in condizione di pensare a ricavare diversi tipi di enzimi e di rallentare il processo di digestione per pensare alla digestione di diversi tipi di proteine. Non bisognerebbe unire zuccheri a proteine e amidi perché gli zuccheri non vengono digeriti nello stomaco, ma nell'intestino quindi mentre amidi e proteine vengono scissi già nello stomaco gli zuccheri fermentano nello stomaco e se troppi ostacolano la digestione degli altri nutrienti.

Inoltre evitare l'abuso di alcolici è fondamentale per una veloce e corretta poiché essi la ostacolano.

aumentar peso

In questa pagina parleremo di :

- [Problema di sottopeso](#)
- [Aumentare peso](#)
- [Il potenziamento muscolare](#)
- [Dieta per aumentare peso](#)
- [Sostanze nutritive indispensabili](#)



Problema di sottopeso

Molte persone tendono ad associare la parola dieta ad un concetto di dimagrimento, ma ciò è assolutamente sbagliato. Se esistono insomma le classiche problematiche legate al peso eccessivo, dall'altro lato vi sono anche persone che si ritrovano con un problema di sottopeso. Quante volte vi sarà capitato di vedere donne o uomini alti e molto magri, con ossa sporgenti e senza alcun tipo di forma fisica. Come per chi è in sovrappeso o obeso, anche chi soffre di magrezza si sente fortemente a disagio con il proprio corpo e ambisce chiaramente a migliorare la sua condizione fisica. In questo caso come sempre l'equilibrio risulta essere l'unica regola possibile da seguire per poter garantire salute e benessere all'organismo umano. L'eccessiva magrezza può essere dovuta a diversi fattori, molto spesso è solo una questione di metabolismo piuttosto accelerato, per le persone invece che hanno avuto problemi di anoressia deve esser fatto un discorso totalmente diverso che sarà affrontato in un altro post.

Aumentare peso

Il fine quindi di queste persone in sottopeso è quello di aumentare peso, mettere su qualche chilo che possa migliorare il proprio assetto fisico. A tal proposito è bene precisare come l'aumentare peso non implichi il seguire una dieta piuttosto dannosa per la salute dell'organismo umano. Come sempre insomma è necessario mantenere un certo equilibrio e soprattutto salvaguardare la salute. Chiaramente il carico di calorie da assumere quotidianamente dovrà essere superiore rispetto alle persone normali, in molti casi è concesso



insomma godersi qualche pietanza un po' più grassosa e zuccherosa. L'aumentare peso non riguarda però esclusivamente un discorso alimentare, è chiaro come il cibo debba contribuire ad accumulare qualche chilo, ma attenzione anche all'attività fisica. Non bisogna insomma sottovalutare tale aspetto, perché è importante che ci sia un aumento di massa magra e non di quella grassa, in questo caso però l'allenamento sarà totalmente differente rispetto a chi invece pratica attività fisica per il semplice scopo di perdere qualche chilo.

Il potenziamento muscolare

Chi pensa insomma che non possa praticare attività fisica per aumentare peso si sbaglia di grosso. E' vero che muoversi provoca un consumo di calorie, quelle che invece vi servono per mettere su peso, ma il vostro obiettivo principale è quello di potenziare la massa muscolare, ingrossare la stazza fisica. In questo caso l'allenamento aerobico è chiaramente fortemente sconsigliato, è invece più adatto un percorso riguardante il potenziamento muscolare. E' il classico allenamento che viene proposto nelle varie palestre in cui ritroviamo i bodybuilder alle prese con diversi esercizi con i pesi. Per aumentare peso è importante quindi focalizzarsi su specifici esercizi di potenziamento muscolare, in questo modo il vostro obiettivo sarà raggiunto. Basta in questo caso rivolgersi a dei personal trainer esperti del settore che vi consiglieranno anche la giusta alimentazione da seguire al fine di raggiungere il vostro obiettivo.

Dieta per aumentare peso

Vediamo nel dettaglio come deve essere strutturata l'alimentazione quotidiana per poter garantire un accumulo maggiore di chili. In primis bisogna rispettare gli orari dei vari pasti del giorno, è consigliabile mangiare spesso, anche sei volte al giorno. In genere si inizia con una colazione molto abbondante, qui vi è concesso mangiare anche qualche dolce o frutta piuttosto zuccherosa. Gli spuntini tra un pasto e l'altro non devono assolutamente mancare, l'ideale sarebbe un bel frullato di frutta ricco di miele, cibi insomma che siano sostanziosi, ma che allo stesso tempo non rovinino la salute dell'organismo. Si può ad esempio a pranzo eccedere con qualche condimento, un po' più d'olio d'oliva, piatti più abbondanti, qui devono essere i carboidrati a fare la differenza, quindi pasta e pane non devono mancare mai. Lo spuntino pomeridiano può essere anche un gelato o qualche dolce fatto in casa, l'importante è non affidarsi ai classici snack preconfezionati che sono sì ricchi di calorie e grassi, ma anche di sostanze nocive per l'organismo umano. La cena deve essere ricca di proteine, qui pesce e carne con verdura a volontà.

Sostanze nutritive indispensabili

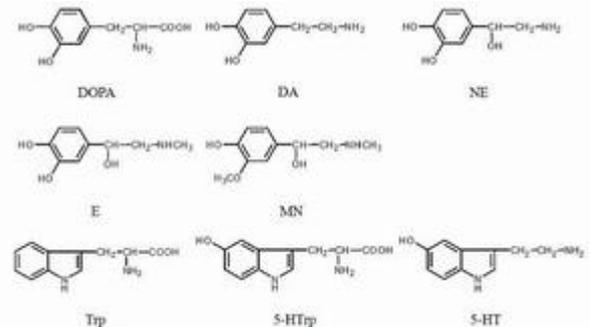
Questo tipo di dieta per aumentare peso deve quindi essere ricca di proteine e carboidrati, queste possono essere utilissime per metter su la classica massa muscolare, in poche parole ingrasserete, ma senza quel grasso in eccesso, si tratterà come sempre di una massa salutare. Non devono chiaramente mancare i nutrienti essenziali come vitamine, sali minerali, fibre, proprio per questo è concesso un elevato consumo di frutta, verdura, cereali e legumi. Chiaramente per consentire poi un aumento di peso è necessario aggiungere sempre un ingrediente che sia ipercalorico, ma salutare. Si può fare eccezione qualche volta con

del cibo fritto, ma attenzione come sempre al benessere della salute. Un utile consiglio è poi non consumare liquidi prima dei pasti, questi rischiano di gonfiare un po' troppo lo stomaco e quindi non riuscire poi a mangiare porzioni più abbondanti.

bio gene

In questa pagina parleremo di :

- [Bio gene](#)
- [Effetti](#)



Bio gene

Le ammine biogene sono prodotte mediante un processo definito “decarbossilazione”, che coinvolge gli aminoacidi. Queste sostanze, si trovano nei cibi e nelle bevande, per cui le stesse ammine biogene vengono ricavate a partire dagli alimenti. La loro presenza abbonda in modo particolare nei cibi che tendono a fermentare che contengono aminoacidi, tra questi, le carni, il pesce, latticini e derivati, tra cui i formaggi, il vino ed il cacao. Le ammine biogene, presentano delle caratteristiche particolari: se presenti in quantità elevate, possono palesare odori sgradevoli nei cibi che le contengono, altre invece sono al alto tasso nocivo. Molte di queste sostanze, non apportano benefici all’organismo, possono infatti causare un’intossicazione alimentare, per cui sono vivamente sconsigliate. Non tutte le tipologie di ammine sono da considerarsi tossiche: alcune, come sottolineato sopra, possono risultare particolarmente nocive per l’organismo, mentre altre, producono effetti benefici. Alcune ammine, svolgono delle funzioni importanti: agiscono come neurotrasmettitori e come ormoni; tra queste l’istamina, la serotonina e l’adrenalina. L’istamina ad esempio, non viene avvertita con l’olfatto, ma produce nell’organismo delle reazioni molto forti, definite allergiche: è l’istamina stessa, che regola le reazioni allergiche, per cui quando si assume un’ammina che contiene istamina, è possibile che si verifichi una reazione cutanea o simil tale. La serotonina ad esempio, è un vero e proprio neurotrasmettitore usato dal sistema nervoso. Questo neurotrasmettitore, regola il sonno, la sessualità, l’appetito, l’umore, per cui, quando viene rilasciata tende a riequilibrare queste specifiche funzioni biologiche. La feniletilammina invece, viene anche apostrofata come ammina dell’amore: quando i livelli di questa particolare sostanze si innalzano, l’organismo non avverte la fame migliora l’equilibrio tra veglia e sonno, e soprattutto facilita l’innamoramento; la feniletilammina, ha dunque una funzione nella sfera sessuale, infatti viene rilasciata in abbondanza l’individuo avverte sensazioni positive di amore e felicità in relazione ad un altro soggetto. Per questa sua importantissima funzione, la feniletilammina, viene utilizzata come antidepressivo: è stato appurato, che questa sostanza risulta essere scarsa nei soggetti che soffrono di ansie, panico, depressione. La reazione da intossicazione dettata da un abuso di ammine biogene, causa problematiche diverse, che si manifestano con una sintomatologia altrettanto varia, come il mal di testa, rossore al viso, tachicardia, asma, difficoltà nella respirazione, comparsa di bolle, sbalzi di pressione repentini. Generalmente l’organismo è perfettamente in grado di eliminare le ammine biogene, mediante un processo chiamato detossificante. Questo processo, avviene naturalmente, grazie agli enzimi presenti nel fegato e nell’intestino che annullano

la potenza dell'istamina ad esempio, come quella di altre ammine.

Effetti

Quando viene introdotto cibo, che contiene un gran numero di ammine, non esiste rischio della comparsa della sintomatologia tipica da intossicazione, perché l'organismo, provvede immediatamente ad eliminare queste sostanze. Accade però, che in concomitanza dell'assunzione di farmaci, o se si abusa di determinate sostanze di per se dannose per l'organismo, le ammine, vengono eliminate con maggiore difficoltà, e possono causare intossicazione. Alcuni farmaci inibitori e alcune sostanze alcoliche ad esempio, bloccano l'eliminazione



delle ammine biogene. Una modalità di tutela, è quella di conservare il meno possibile gli alimenti, rispettando le date di scadenza poste sulla confezione del prodotto. Le ammine biogene, tendono a proliferare con le muffe ed i batteri, causano stati di intossicazione, intolleranze, allergie. Tendono ad esercitare comunque la loro azione, sui soggetti che hanno problemi ricidivi di mal di testa, o che manifestano da anni specifiche allergie. In questi particolari casi, anche se il processo di eliminazione delle ammine biogene si realizza, accade che la sintomatologia, può comunque presentarsi. Gli alimenti che maggiormente contengono le ammine biogene e che in concomitanza con l'assunzione di farmaci o alcol possono causare problemi, sono il pesce in scatola, i pomodori, il vino rosso, le arance, l'avocado, il cioccolato, o alimenti che fermentano velocemente, come tutti i tipi di carni e di pesci. E' molto importante effettuare delle specifiche analisi se si manifestano delle intolleranze, così da controllare il grado di assunzione di determinati elementi che possono sprigionare un quantitativo di ammine maggiore. L'alimentazione è fondamentale, ma va controllata e bilanciata molto in relazione ad una serie di fattori specifici, a cui il singolo individuo va soggetto. Le intolleranze le allergie, e le patologie croniche come le emicranie, causano la stessa sintomatologia da intossicazione dettata dalle ammine biogene, come l'aumento della salivazione, della secrezione gastrica, della lacrimazione, delle allergie, del rossore, della glicemia, della pressione.

cibi

In questa pagina parleremo di :

- [Cibi: le varietà](#)
- [Cibi e nutrizione](#)



Cibi: le varietà

L'alimentazione, è il nutrimento necessario per favorire il corretto funzionamento dell'organismo. Una dieta equilibrata, ha una struttura ben precisa, ed include soltanto alcune tipologie di cibi. L'alimentazione, lo stile di vita, la pratica sportiva, riflettono il nostro aspetto esteriore ed interiore. I cibi che inseriamo nella dieta personale, vengono assorbiti dall'organismo che li trasforma, li utilizza, li scarta, li adopera, per la realizzazione di processi utili al funzionamento di questa complessa macchina che è il corpo.

Un'alimentazione corretta, si basa sulla scelta di cibi specifici, che vanno misurati in relazione al peso e alle necessità energetiche e in relazione alle specifiche carenze. I cibi forniscono il giusto nutrimento all'organismo, favorendone il corretto funzionamento. Mangiare in modo regolare, aiuta a prevenire una serie di patologie, conservando nel tempo il benessere e la forma fisica. I cibi possono essere classificati in diversi gruppi: questi gruppi, vengono collocati all'interno di uno schema, apostrofato come piramide alimentare. Lo schema piramidale, pone alla base della piramide stessa, i cibi assolutamente necessari al naturale sostentamento dell'organismo; al secondo gradone, si collocano i cibi che vanno assimilati quotidianamente, ma in minore quantità; al terzo gradone, si collocano invece i cibi che vanno assimilati una o due volte alla settimana; negli ultimi due gradoni, si collocano i cibi meno importanti, che influiscono in maniera minore sul corretto funzionamento dell'organismo, e che posseggono un'incidenza minore dal punto di vista nutrizionale. I cereali, rappresentano i cibi per eccellenza: essi costituiscono la base del nutrimento, poiché sono ricchi di vitamine ed oligoelementi. Si dividono in cereali integrali e in cereali raffinati. Alla prima categoria, appartengono la farina d'avena, il frumento integrale, la farina di segale, il grano saraceno, il mais, il miglio, l'orzo, il farro, da cui si ricavano una serie di prodotti come il pane, la pasta, i crackers, e tutti i prodotti da forno. Da questi stessi cereali, secondo un processo definito di raffinazione, vengono ricavati altri prodotti come la farina bianca, pane e pasta bianca, latte di riso e d'avena. I cereali sono alla base della piramide alimentare, per il loro valore nutrizionale. Essi forniscono energia, oligoelementi, e vitamine a tutto l'organismo. Alcuni cereali forniscono anche un buon quantitativo di proteine, per cui risultano essere particolarmente indicati a colazione, per favorire il giusto sostentamento energetico per gran parte della giornata.

Cibi e nutrizione

Una buona colazione, è composta da latte o tè, o un succo, in aggiunta di cereali come i fiocchi d'avena o di mais, che non solo forniscono proteine e vitamine, ma essendo molto ricchi di fibre, aiutano a liberare l'intestino, regolarizzando la flora batterica. Una colazione che sia ricca di elementi nutritivi, ma non grassa, si basa sull'assimilazione di determinati cereali. I legumi, sono un alimento della terra: fondamentali per l'apporto nutritivo, essi sono ricchi di ferro e zinco, oltre che di proteine. Un piatto di legumi, ha lo stesso valore proteico di una fetta di carne. Sono fonte di acido folico, e di fibre, per cui possono essere considerati dei validi sostituti delle carni, nel caso in cui si voglia evitare di mangiarne, (se si è vegetariani ad esempio). I legumi, sono al secondo gradone della piramide alimentare e si dividono in fagioli, lenticchie, ceci, fave, fagiolini, piselli, soia. Le modalità di preparazione sono svariate: si

adattano come primo piatto in zuppe, con la pasta, il riso, o anche come contorno, in purea, o lessati. Non contengono molti grassi, per cui si adattano perfettamente ad una dieta sana ed equilibrata per favorire la perdita di peso. Le verdure, non sono sostitutive delle carni, essendo scarse di proteine, ma forniscono un apporto notevole di vitamine ed oligoelementi: vitamina A, C, E, K, ferro, zinco, rame, potassio, beta-carotene. Asparagi, cavolfiori, lattuga, invidia, carciofi, cavolfiore, cetrioli, cipolle, funghi, pomodori, melanzane, peperoni, rape, zucchine e sedano, appartengono al mondo delle verdure. Posseggono un'azione antiossidante, per cui combattono i radicali liberi che risultano dannosi per gli organi e per le cellule della pelle. Inoltre come i legumi ed i cereali, anche le verdure contengono fibre, per cui ripristinano il naturale equilibrio della flora intestinale. Si adattano come contorno, freschi, leggermente conditi con olio e sale, o anche aceto e limone, o anche come contorno. La frutta, qualsiasi essa sia, fragole, pesche, pere, mele, cocco, anguria, melone, prugne, more, mirtilli, banane, ananas, arance, è ricca di vitamine, la difesa naturale dell'organismo. La frutta accompagna gli altri cibi, o può essere mangiata a metà giornata, in sostituzione di un pasto. Le carni e il pesce, sono ricche di proteine, per cui, sono utili per il tessuto osseo e muscolare e per ripristinare l'energia. All'ultimo gradino, si trovano i dolci, che sono ricchi di grassi, e che possono essere esclusi da una dieta sana, poiché aumentano solo gli zuccheri, ma sono rappresentati un alimento nutritivo.

