

Alimentazione e sport

Nell'epoca del benessere in cui viviamo diventa sempre più importante sia l'alimentazione sia l'attività fisica per mantenerci in salute tuttavia diventa sempre più complesso scegliere tra un tipo di dieta e l'altra e il tempo per "muoverci" è spesso minimo.

Indicativamente un'alimentazione sana ed equilibrata deve fornire il 55-60% di carboidrati di cui il 10% deve essere rappresentato da "carboidrati semplici" (frutta, dolcificanti ecc) e il restante 90% da quelli "complessi" (pane, pasta, riso, cereali) meglio se integrali perché non raffinati e con una maggiore quota di fibra alimentare, importante per i suoi effetti anticolesterolemici (riduzione del colesterolo "cattivo" o LDL) e antitumorali. Essi sono i nutrienti più velocemente digeribili e forniscono l'energia necessaria per svolgere le normali attività quotidiane.

Le proteine (carni, pesci, latticini, soia) devono fornire circa il 25% del fabbisogno giornaliero totale. Esse sono molecole complesse formate da unità fondamentali, gli amminoacidi; dei 20 amminoacidi noti, 12 sono sintetizzati direttamente dall'organismo, mentre 8 sono detti essenziali, perché non sono prodotti dall'organismo e devono quindi essere introdotti con la dieta.

All'interno dell'organismo le proteine svolgono molteplici funzioni biologiche. Alcune di esse hanno attività strutturale e di sostegno (collagene).

Altre hanno importanti funzioni all'interno delle membrane cellulari, del citoplasma (ormoni peptidici, enzimi).

I lipidi (oli, burro ecc) che devono soddisfare circa il 15-20% del fabbisogno giornaliero svolgono molteplici e importanti funzioni nel nostro organismo e privarsene è un grave errore.

Essi sono un'importante riserva energetica (1g di lipidi genera 9 kcal di energia), alcuni, gli steroidi (particolare classe lipidica) sono precursori degli ormoni steroidei (androgeni ed estrogeni) altri ancora sono i principali elementi delle membrane biologiche.

Sempre più spesso si sente parlare di grassi "buoni" e grassi "cattivi" ma non sempre questo è corretto o meglio è sempre necessario osservare le quantità.

Gli acidi grassi sono molecole costituenti i lipidi:

1) quelli d'origine animale che troviamo nelle carni, nei formaggi, nei dolci se in quantità eccessive possono dare complicità (aumento del colesterolo "cattivo" o LDL);

2) quelli d'origine vegetale (ad es. omega 6) o quelli che troviamo in alcuni pesci (omega 3) sono di fondamentale importanza sia perché abitudinalmente se ne mangiano sempre meno, sia perché all'interno del nostro organismo assolvono notevoli funzioni benefiche.

Quindi mangiare in modo sano ed equilibrato diventa un'arma in nostro possesso per star bene, per prevenire alcune gravi malattie, ed è dunque ottima regola mangiare quotidianamente un po' di tutto ma nelle giuste quantità senza privarsi di taluni alimenti semplicemente per seguire delle tendenze o mode alimentari.

Importante diventa affiancare alla dieta anche un'attività fisica moderata ma costante che ci permette nel tempo di mantenerci forti, sani, ed in ottima forma psico-fisica.

Fortunatamente possiamo scegliere tra un'infinità di sport; dal semplice walking al running al body-building, ma anche il nuoto, il tennis, il ballo ecc.

Tutti possiamo praticare esercizio fisico divertendoci singolarmente o in compagnia, ritagliandoci mezz'ora al giorno da dedicarci nel rispetto di noi stessi.