

**ALIMENTAZIONE**  
una necessità  
un piacere  
un miraggio  
una disperazione

Classe IIH

Anno 2011-2012

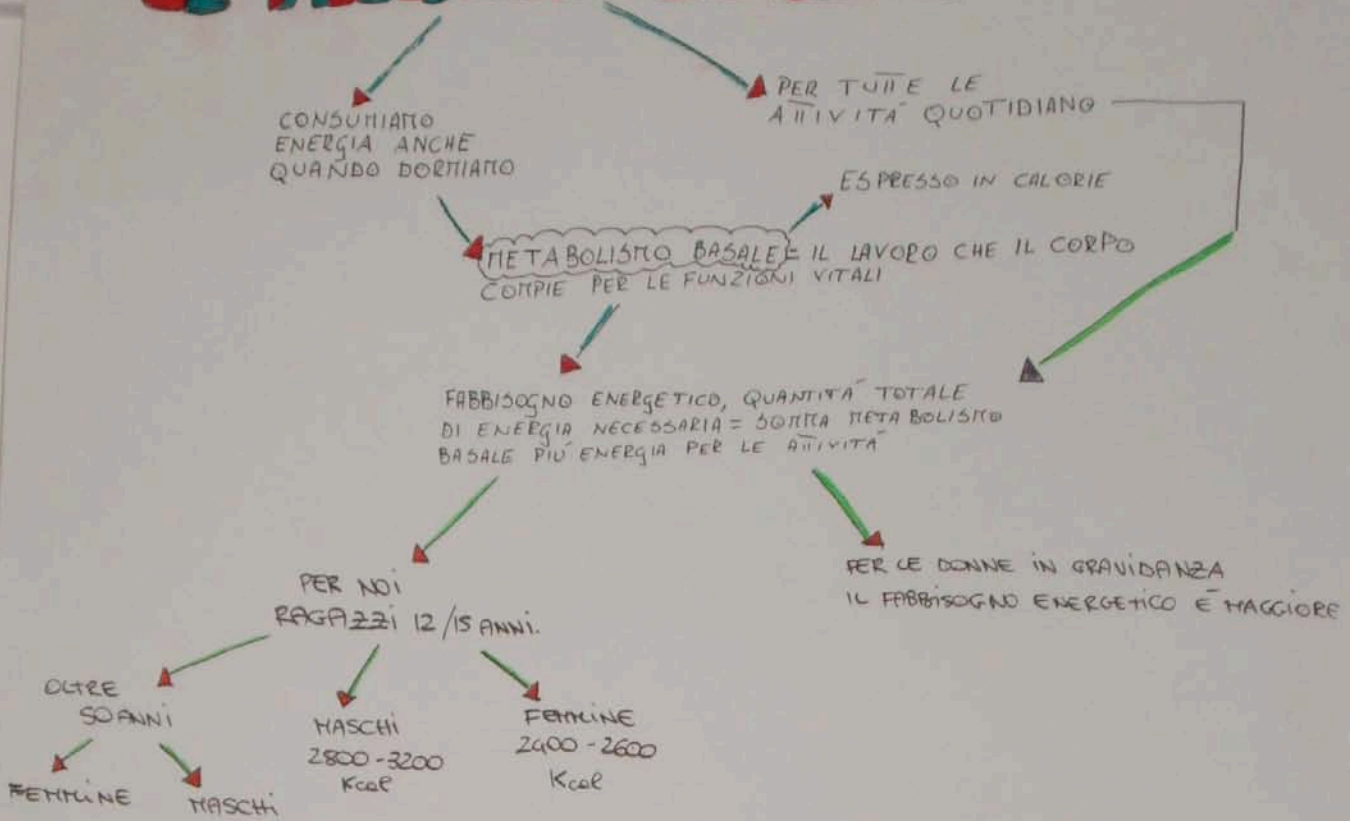
Scuola Media Statale "C. Botta"

San Giorgio

Prof. Claudia Salvetti



# IL FABBISOGNO ENERGETICO



**APPROFONDIMENTO**

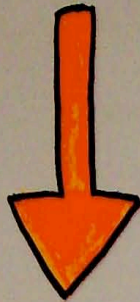
## I gruppi di alimenti

Per i principi nutritivi non sono distribuiti in modo uniforme nei vari alimenti e, poiché sono tutti indispensabili al nostro organismo, diventa importante conoscere la composizione degli alimenti per essere sicuri di assumere tutte le sostanze di cui siamo bisognosi.

Alimenti vengono comunemente suddivisi in 7 gruppi a seconda dei principi nutritivi che contengono e della funzione per la quale, di conseguenza, vengono usati.

ALIMENTI PREVALENTEMENTE PLASTICI		
gruppo 1	carne, pesce e uova	alimenti ricchi ricche di proteine
gruppo 2	latte e derivati	alimenti ricchi di proteine, calcio e grassi
ALIMENTI PREVALENTEMENTE ENERGETICI		
gruppo 3	pane, pasta, riso, latte, dolci, cereali	alimenti ricchi di carboidrati
gruppo 4	oli, legumi (piselli, fave, ecc.)	alimenti ricchi di zuccheri, amidi e oli, di proteine e sali minerali
gruppo 5	olio, burro, maionese	alimenti costituiti quasi esclusivamente da grassi
ALIMENTI PREVALENTEMENTE REGOLATORI		
gruppo 6	verdure e frutta "verdi", erbe aromatiche, funghi, alghe, latte, yogurt, miele, pasta, formaggio	alimenti ricchi di vitamine e sali minerali
gruppo 7	verdure e frutta "rosse", uva, uva spina, peperoni, pomodori	alimenti ricchi di vitamine (in particolare la vitamina C) e di sali minerali

# LA DIETA EQUILIBRATA



UNA DIETA EQUILIBRATA  
COMPRENDE TUTTI I PRINCIPI  
ALIMENTARI NELLE CORRETTE  
PROPORZIONI

E' UTILE CALCOLARE QUANTA ENERGIA CI FORNISCONO I CIBI  
CHE INGERIAMO QUOTIDIANAMENTE E CONFRONTARLO CON IL NOSTRO  
FABBISOGNO ENERGETICO, CHE E':

**MASCHI**

2800 - 3200 Kcal

**FEMMINE**

2400 - 2600 Kcal X BUON FUNZIONAMENTO  
DELL'ORGANISMO



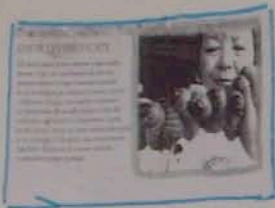
DATI PER BUONA SALUTE

- NON ECCEDERE NEI CONDIMENTI
- MODERARE IL CONSUMO DI CARNE E SALUMI
- EVITARE I DOLOI SOPRATTUTTO FUORI PASTO
- MANGIARE FRUTTA E VERDURA IN ABBONDANZA
- NON DIMENTICARE IL LATTE
- CONSUMARE CERVALI E DERIVATI

- IL 60% DI CARBOIDRATI
- IL 25% 30% DI GRASSI
- IL 10-15% DI PROTEINE
- IL 5% DI VITAMINE E SALUMI
- IL 2-3,5 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

# LA SOTTOALIMENTAZIONE NEL MONDO

APPROFONDIMENTO



CAUSE INTERNE:  
STORIA, CULTURA  
ORGANIZZAZIONE  
SOCIALE

CAUSE ESTERNE:  
COLONIALISMO,  
DECOLONIZZAZIONE  
NEOLIBERALISMO

INCREMENTO  
DEMOGRAFICO  
INDUSTRIALIZZAZIONE  
LIMITATA E INCOMPLETA  
MALATTIE DI MASSA  
DIFERENZA ECONOMICA  
DEI PAESI PIÙ SVILUPPATI

SOTTOALIMENTAZIONE  
INCREMENTO DEMOGRAFICO  
MALATTIE DI MASSA  
AVARABETISMO



- ESTREMAMENTE ALLARMANTE
- ALLARMANTE
- GRAVE
- MODERATO
- BASSO
- PAESI INDUSTRIALIZZATI
- DATI NON DISPONIBILI



## CAUSE

- I popoli più ricchi consumano più del necessario.
- Sprechi per ragioni economiche.
- Tecniche produttive impoveriscono il pianeta.
- Distribuzione delle ricchezze.

## CONSEGUENZE

- Malattie da carenza:
- Decidua: carenza di vitamina B1
- scorbuto: mancanza di vitamina C.
- rachitismo: carenza di vitamina D
- pellagra: carenza di vitamina PP.

## ALCOLISMO :

- VIENE DEFINITO DALL'OMS COME UNA MALATTIA CHE DANNEGGIA IL CUORE E TUTTI GLI ORGANI CONNESSI ALLA DIGESTIONE ED È LA DIPENDENZA DALL'ALCOOL ETILICO.

### CAUSE:

- CREA VARI PROBLEMI SOCIALI ALTERANDO IL COMPORTAMENTO;
- MANCANZA DI COORDINAZIONE MOTORIA, STANCHEZZA E DISATTENZIONE

# PROBLEMI ALIMENTARI

## BULIMIA :

### CAUSE :

- CI SI ALIMENTA IN MANIERA INCONSTANTE PERCHÉ NON SI RIESCE A CONTROLLARE IL PESO, MA ANCHE PER DIVERSI MOTIVI PSICOLOGICI - LE CONSEGUENZE SONO:
- DENTI CARIATI (CAUSATI DAL VOMITO);
  - MUSCOLI POCO SVILUPPATI, CAPELLI SECCHI;
  - SCARSA VITAMITÀ O SOVRACCITAZIONE
- SI RIMEDIA RIVOLGENDOSI A CENTRI SPECIALIZZATI

## OBESITÀ :

QUANDO IL PESO CORPOREO SUPERA ALMENO DEL 30% IL NORMALE.

### CAUSATA DA :

- UNA DIETA IPERCALORICA (ZUCCHERI, GRASSI...);
- UNA VITA SEDENTARIA.

L'OBESITÀ PORTA AD UN MAGGIOR RISCHIO DI MALATTIE (CANCRO, DIABETE...) E SI PUÒ RIMEDIARE RIVOLGENDOSI A UN DIETOLOGO PER CORREGGERE L'AUMENTAZIONE ED AUMENTARE L'ATTIVITÀ FISICA.

## ANORESSIA :

### CAUSATA DA :

- TROPPO TITORE DI INDIRAZIONE
- INTENSA ATTIVITÀ FISICA

### CONSEGUENZE :

- LO SVILUPPO È RALLENTATO
- = STATI DI DEPRESSIONE
- = INSONNIA O DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE
- = SI PUÒ ARRIVARE ALLA MORTE SE NON SI RIMEDIA -