

Alimentazione umana e argomenti correlati

Prof. Gaetano Verani

Docente di Chimica presso l'Università degli Studi di Oristano



Alimentarsi significa introdurre nell'organismo i principi nutritivi necessari alla sua crescita e funzionamento. Gli zuccheri sono necessari per l'energia, i grassi come riserva energetica, le proteine sono fondamentali per la crescita e infine, ma non meno importanti, le vitamine, i sali minerali e l'acqua.

Un'alimentazione non bilanciata o non adeguata provoca un cattivo funzionamento del corpo di conseguenza il cibo che si mangia è fondamentale per la salute. La dieta è individuale e spesso difficile da rispettare, "Resisto a tutto all'infuori delle tentazioni" (Oscar Wilde), "Le cose migliori della vita o sono illegali, o immorali o fanno ingrassare" (Mark Twain). Esiste un numero infinito di diete, bilanciate, strampalate... per tutti i gusti e molte privilegiano alcuni principi nutritivi a scapito di altri come ad esempio le diete vegetariane nelle forme più estreme del veganismo e fruttarismo.

Nel nostro paese, dieci anni fa, la vita media per gli uomini era 79 anni mentre per le donne 84,5 (Il Sole 24 Ore, 16 gennaio 2006), poiché la salute è legata all'alimentazione l'allungamento della vita media deve essere anche legata alla qualità del cibo. Rimane comunque aperto il dibattito su salute e alimentazione in particolare sulla frutta e verdura ottenuti con metodi tradizionali e quelli cosiddetti biologici.

Bibliografia

D. Bressanini **"La verità su ciò che mangiamo, Pane e Bugie, i pregiudizi, gli interessi, i miti e le paure"**, Chiarelettere Editore Srl, (2015);

A. Villarini e G. Allegro **"Prevenire i tumori mangiando con gusto"**, Pickwick, (2016);

Articoli da **"Altro Consumo"**:

Gennaio 2016 **"La dieta della salute"** pg 16

Ottobre 2015 **"Vegani in salute?"** pg 25

Settembre 2015 **"Non crediamo in bio"** pg14

Aprile 2015 **"Diventeremo tutti vegetariani?"** pg 24

Settembre 2014 **"Pesticidi tracce che spaventano"** pg 10