

La funzione degli alimenti

Tutti sappiamo che per l'uomo l'assunzione del cibo è un bisogno primario, ossia indispensabile per la sua sopravvivenza. Spesso, tuttavia, affrontiamo il problema dei pasti quotidiani seguendo i nostri gusti o le abitudini famigliari o lasciandoci influenzare passivamente dai suggerimenti della pubblicità.

Cominciare, invece, a chiederci perché mangiamo, quali sono le funzioni del cibo, è il primo passo per imparare a conoscere il nostro corpo in modo da mantenerlo sano.

Prima di tutto, un organismo giovane ha bisogno di accrescersi, proprio assumendo cibo, che ha prevalentemente una **funzione costruttrice o plastica**.

Certo saremmo stupiti se vedessimo un'automobile circolare con il serbatoio vuoto, perché sappiamo che il carburante fornisce alla macchina l'energia necessaria per farla muovere. Anche il nostro corpo ha bisogno di combustibile per "lavorare". Esso è fornito dal cibo che ingeriamo, il quale ha prevalentemente una **funzione energetica**.

Inoltre, per funzionare adeguatamente un'automobile ha bisogno anche dell'aggiunta di acqua nel radiatore, di olio per il motore, di grasso per gli ingranaggi delle ruote... Così i "congegni" del corpo umano, proprio come quelli di un'automobile, devono essere sempre regolati e protetti perché tutto funzioni in modo armonico. Alcune sostanze che si introducono nell'organismo attraverso il cibo hanno proprio una **funzione regolatrice e protettiva**.

I "mattoni" essenziali per il nostro organismo sono gli amminoacidi: i cibi che ne contengono in quantità ideale sono la carne, il pesce, il latte, il formaggio e le uova.





Osserviamo ora le due immagini qui proposte:
c'è differenza tra i due tipi di pasto? Qual è quello più "giusto"?

Nessun alimento fornisce da solo le sostanze necessarie per soddisfare tutti i bisogni del corpo, per questo dobbiamo mangiare un po' di tutto. Non è però la stessa cosa mangiare caramelle invece della carne o patatine fritte al posto della frutta. Tuttavia, ci sono alimenti abbastanza simili da poter essere tra loro intercambiabili, per esempio la pasta e il pane.

Ogni alimento contiene, infatti, particolari sostanze, dette **principi nutritivi**. Questi sono le **proteine**, che hanno funzione plastica, gli **zuccheri** e i **grassi**, che hanno funzione energetica; le **vitamine** e i **sali minerali**, che hanno funzione di regolazione. Ciascuna delle sette "famiglie" in cui sono suddivisi gli alimenti comprende alimenti che hanno principi nutritivi simili e che quindi possono sostituirsi a vicenda.



*"Dimmi che cosa mangi
e ti dirò chi sei": anche
il nostro modo di alimentarci
è un segno della nostra
maturità psicologica.*