

Alimentazione: I componenti alimentari

La maggior parte del cibo che assumiamo è il risultato del mix di numerose e diverse componenti, che il nostro corpo sfrutta e utilizza nei modi più svariati. Si distinguono due gruppi di componenti alimentari: gli apportatori di energia e i funzionali.

Le sostanze nutritive e le loro fonti principali

	Fonti principali
Acqua	Bevande, frutta, verdura
Carboidrati	Frutta (sopra di zucchero), latte (sopra di lattosio), cereali, legumi, patate (amido), dolci, marmellate (sopra di zucchero), zucchero, miele, barbabietole e fruttosio
Fibre alimentari	Cereali non raffinati, legumi, patate, verdura, frutta
Proteine	Proteine animali: carne, pesce, uova, latte (caseina) Proteine vegetali: legumi, cereali, patate
Grassi	Salumi, oli, semi, noci, oliole, latte (grassi), oli vegetali, cioccolato, mandorle, olio di semi e vegetali
Vitamine	In alimenti vegetali e animali allo stato naturale
Sostanze minerali	In tutti gli alimenti vegetali e animali allo stato naturale
Metaboliti secondari	Verdura, frutta, cereali, legumi, patate

Origine: Spahr, C., Mannahrt, C. (2008). Müsli und Muskeln: Essen und Trinken im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag

Componenti apportatori di energia: I carboidrati e i lipidi sono gli elementi che forniscono la maggior parte dell'energia al corpo. Le proteine servono essenzialmente per produrre e conservare le sostanze fisiche e contengono pure enzimi ed ormoni.

Componenti funzionali: Vitamine, sostanze minerali (micro e macroelementi) e sostanze vegetali secondarie fungono da elementi regolatori e sostanze attive. La vitamina può essere suddivisa in vitamina solubile in acqua del complesso vitaminico B e della vitamina C, nonché in vitamina A, D, E, K liposolubile. I macroelementi sono il calcio, il fosforo, il magnesio, il potassio, il sodio, il cloruro. Il ferro, lo iodio e lo zinco sono invece importanti microelementi.

Acqua: L'acqua è indispensabile per diverse funzioni del metabolismo e rappresenta perciò la base della vita. Le fibre alimentari stimolano varie funzioni in caso di disturbi del metabolismo. Il corpo di bambini e giovani presenta una percentuale di acqua maggiore rispetto a quello degli adulti, per questa ragione necessita l'assunzione di quantità più elevate di liquidi.

Fonte: Rivista «mobile» 2/2008, pag. 34, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO