

# Dall'ABC dell'alimentazione al significato di *dieta*

a cura della  
drssa Giusy Macaro –DIETISTA-

I disordini alimentari e le relative conseguenze sono, nella maggior parte dei casi riconducibili a inadeguata informazione alimentare. Errate convinzioni personali, l'influenza dei mass media e della società e, ancora, gli svariati miti contribuiscono alla marcata diseducazione alimentare. Perciò, vogliamo partire da banali definizioni e riflessioni per poter poi arrivare ad essere in grado di autogestire correttamente la nostra alimentazione ed in particolare riuscire ad *integrare la correttezza nutrizionale con il piacere del mangiare nel rispetto delle tradizioni e dei gusti*, a mio avviso obiettivo principale dell'educazione alimentare.

## Una macedonia di termini...!

Si parla sempre di alimentazione, nutrizione, alimenti, nutrienti... ma spesso si tende ad utilizzare indifferentemente tali nozioni... vogliamo allora iniziare ad imparare a distinguerle?

*L' alimentazione* è l'assunzione per via orale degli alimenti e l'insieme dei processi digestivi che avvengono nella bocca, nello stomaco e nell'intestino.

la *nutrizione*, invece, è l'insieme dei processi di assorbimento dei nutrienti e loro utilizzazione da parte delle cellule.

...ma cosa sono gli alimenti? ... e i nutrienti?

Semplicemente *l'alimento* è ogni sostanza che contiene i *nutrienti o principi nutritivi* che si liberano durante i processi digestivi

Il *nutriente* è ogni sostanza semplice che provvede al nutrimento dell'organismo e può essere da esso direttamente utilizzata ( zuccheri, amminoacidi, acidi grassi, vitamine e sali minerali, acqua).

E allora, cosa si intende veramente per “**DIETA**” ?

L'etimologia della parola è greca può essere tradotta come “modo o tenore di vita”. Quindi, per dieta noi intendiamo “stile di vita”, “regime di vita” da cui in particolare “regime alimentare”:

la *dieta o razione alimentare* è *l'impiego razionale e regolamentato degli alimenti (cibi e bevande) sia nel soggetto sano che malato per la prevenzione (nel primo) e la cura (nel secondo) delle malattie*

... pertanto:

*la dieta non deve essere intesa come un regime alimentare restrittivo, ma al contrario un apporto alimentare ottimale, sia dal punto di vista nutrizionale sia gustativo, che consente la migliore utilizzazione degli alimenti nelle varie condizioni fisiologiche o patologiche, tenendo conto anche dei vari fattori di ordine psicologico e socio-culturale.*

Qual è allora il significato delle varie tipologie di diete, o meglio piani alimentari, che continuamente ci vengono proposti nelle varie riviste? Solo una moda o razionali elaborazioni scientifiche? Funzionali o temporaneamente illusorie?

Continuiamo il nostro percorso...

Una corretta alimentazione deve tener conto di una serie di dati individuali e generici cui far riferimento per stabilire la composizione dei pasti: la conoscenza del fabbisogno energetico giornaliero individuale, la ripartizione percentuale dei singoli nutrienti in rapporto ai rispettivi fabbisogni, la scelta degli alimenti che compongono il pasto in funzione del loro contenuto in nutrienti e dei fabbisogni individuali di essi, i sistemi di cottura e il ritmo di assunzione dei pasti.

Corollario fondamentale di tutto ciò però, è anzitutto conoscere praticamente quegli aspetti principali della gestione del rapporto con il cibo: perché, cosa, come e quando mangiare...