



FEDER SALUS

Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici

Contributo Professor Pierluigi Pecoraro

Nutrizionista Docente alla Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione
Università di Napoli Federico II
Responsabile dell'Unita Operativa di Igiene della Nutrizione ASL Napoli 3 sud
www.studiosana.it

Una corretta ed equilibrata nutrizione costituisce, assieme a una adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, un elemento fondamentale nella prevenzione di numerose condizioni patologiche. Infatti ormai è stato dimostrato che lo stile di vita e le scelte alimentari agiscono in modo incisivo nella possibilità di evitare lo sviluppo di malattie, di controllarne l'evoluzione o, al contrario, provocarne l'insorgenza.

Per alimentazione bilanciata o equilibrata si intende un modo di alimentarsi corretto sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo. L'alimentazione equilibrata, attuata rispettando il numero e la giusta frequenza dei pasti, ha la finalità di garantire un [apporto adeguato di energia e di nutrienti](#), prevenendo sia [carenze](#) che eccessi nutrizionali (entrambi dannosi).

Per essere equilibrata l'alimentazione deve anche essere varia. In questo modo, infatti, è più probabile che vengano assunti nelle giuste quantità tutti i [nutrienti](#) di cui l'organismo ha bisogno. Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari, sono in atto, nel nostro paese, numerose campagne di educazione e informazione nutrizionale coerenti con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro Paese.

Alla base di una corretta alimentazione ci sono i Carboidrati (che possono avere la forma di **zuccheri**, oligosaccaridi, amidi e fibre) e che, insieme ai grassi e alle proteine, sono uno dei tre macro-nutrienti fondamentali che forniscono energia al corpo. Notevoli progressi effettuati negli ultimi anni hanno permesso di capire in che modo i carboidrati influenzano l'alimentazione e la salute dell'uomo. Gli sviluppi della ricerca scientifica hanno evidenziato le diverse funzioni dei carboidrati e la loro importanza nel miglioramento dello stato di salute.

Il corpo umano ha la capacità di depositare i carboidrati sotto forma di glicogeno. Si tratta tuttavia di riserve abbastanza limitate, quantificabili nell'ordine di 380-500 grammi. Se tali scorte glucidiche vengono ossidate liberano circa 2000 Kcal, sufficienti a mala pena per sostenere il fabbisogno energetico a digiuno e a riposo per 24-48 ore. Nell'individuo fisicamente attivo tali riserve si esauriscono con maggiore rapidità, indicativamente nel giro di 16-20 ore. I depositi lipidici dell'organismo sono invece molto più abbondanti. Un individuo in buona forma fisica possiede infatti circa 12 Kg di massa grassa, che al momento del bisogno possono liberare fino a circa 100.000 Kcal. Il ruolo primario dei carboidrati, detti anche glucidi o idrati di carbonio, è quello di fornire energia immediata all'organismo. Tali nutrienti rappresentano un substrato energetico ideale per più ragioni. Innanzitutto perché dal loro metabolismo non si formano prodotti intermedi o sottoprodotti potenzialmente dannosi, al contrario di quanto avviene durante il catabolismo degli altri nutrienti. Da quello dei lipidi si formano infatti i corpi chetonici (acidosi), da quello delle proteine l'ammoniaca (tossica) e da quello dell'alcol l'acetaldeide (anch'essa nociva per l'organismo).

Alcuni tessuti (in primis quello nervoso) utilizzano il glucosio come fonte elettiva di energia. Solo in condizioni di digiuno prolungato il cervello ricorre ai corpi chetonici per soddisfare le proprie esigenze energetiche.

La disponibilità di carboidrati come substrato energetico consente di risparmiare le proteine corporee. L'organismo, infatti, è privo di riserve proteiche da utilizzare a scopo energetico.

L'uomo, inoltre, non è in grado di digerire, nell'intestino tenue, la fibra alimentare ed alcuni tipi di oligosaccaridi. La fibra aiuta a mantenere una corretta funzione intestinale, aumentando la massa e stimolando il transito intestinale.

Nonostante tutte queste preziose funzioni, i carboidrati non sono nutrienti essenziali, almeno in senso stretto. L'organismo, infatti, è in grado di sintetizzare glucosio da diversi aminoacidi, dall'acido lattico e a partire da acidi grassi, grazie ad una via metabolica detta gluconeogenesi. Tuttavia, una dieta troppo povera di carboidrati è sconsigliata perché provoca un eccessivo catabolismo dei grassi e delle proteine tissutali. Ad esempio la conseguenza di una eccessiva ossidazione lipidica è l'accumulo in circolo di corpi chetonici, oppure un eccessivo catabolismo delle proteine che porta a conseguenze diverse ma altrettanto gravi. I carboidrati dovrebbero fornire non oltre il 55-60% dell'apporto energetico totale giornaliero. Quello quantitativo non è tuttavia l'unico parametro importante, si raccomanda infatti di privilegiare i carboidrati complessi a lento assorbimento, mentre va contenuto il consumo di zuccheri semplici (non più del 10% dell'apporto calorico totale).

Le conseguenze negative di un consumo eccessivo di carboidrati sono molteplici. Quando si consumano quantitativi eccessivi di carboidrati, soprattutto se semplici (zuccheri) aumenta il livello di glucosio nel sangue (iperglicemia). Questa condizione promuove rapidamente la secrezione di insulina da parte del pancreas. Quest'ormone agisce altrettanto velocemente, provocando un rapido accumulo dei lipidi del pasto nei depositi adiposi. L'insulina, inoltre, inibisce la mobilitazione dei lipidi dai depositi adiposi e promuove un rapido ingresso del glucosio ematico negli adipociti e nelle fibre muscolari.

L'ipoglicemia, che fa seguito all'ingresso del glucosio nelle cellule adipose e muscolari, scatena la fame e spinge al consumo di altro cibo. In conclusione, alla base di un buon stato di salute e di benessere c'è una corretta alimentazione, alla base di una corretta alimentazione c'è una quota adeguata e sufficiente di carboidrati.