

## **Mangiar sano**

### **Che cos'è**

Per "mangiar sano" si intende il fornire all'organismo il giusto apporto di nutrienti attraverso un'assunzione varia ed equilibrata di alimenti genuini. La definizione di una dieta qualitativamente e quantitativamente ideale tuttavia non è possibile, in quanto i criteri sono molto soggettivi e variano da individuo a individuo a seconda dell'età, della genetica, dello stile di vita, di particolari stati fisiologici o delle eventuali patologie.

### **Come funziona**

Secondo i nutrizionisti un corretto regime alimentare dovrebbe ispirarsi ai seguenti criteri:

- consumare frutta e verdura di stagione, preferibilmente crude (la cottura causa la perdita di importanti principi nutritivi, come vitamine e sali);
- consumare prevalentemente prodotti freschi e genuini;
- evitare alimenti troppo complicati ed eccessivamente grassi e pesanti;
- mantenere un'alimentazione bilanciata, sia dal punto di vista del quantitativo energetico (calorie introdotte), sia come dosaggio dei vari elementi nutritivi, in ragione dell'età, del sesso, della costituzione fisica, del tipo di attività, ecc.;
- variare i cibi alternandoli nel corso della giornata e della settimana;
- bere molta acqua.

### **Cosa fare**

La prima regola da imparare per nutrirsi in modo equilibrato e completo è che nessun alimento – ad eccezione del latte materno nei primi mesi di vita – può soddisfare da solo tutte le nostre esigenze. Un'alimentazione monotona porta inevitabilmente a squilibri anche gravi, mentre la scelta ed il consumo di una grande varietà di cibi può assicurarci l'apporto di tutti i nutrienti necessari ed aiutarci a prevenire un gran numero di patologie, e non solo di quelle che interessano direttamente l'apparato digerente.

### **A chi rivolgersi**

Nel caso di specifiche esigenze, dovute a situazioni fisiologiche particolari, patologie, allergie, intolleranze, ecc., è sempre consigliabile rivolgersi ad uno specialista (dietologo, medico nutrizionista).