

Alimentazione

L'alimentazione è la base di uno **stile di vita sano**. Lo sappiamo tutti. Eppure, l'incidenza di **patologie legate a un'errata alimentazione** è in costante aumento.

Tra queste, ci sono anche alcune **malattie croniche** molto gravi, come:

- l'obesità;
- il diabete;
- le malattie cardiovascolari;
- i tumori;
- l'osteoporosi.

Sana alimentazione: cos'è?

È molto difficile rispondere alla domanda: "Che cos'è una sana alimentazione?". Tanto che neanche gli esperti sono in grado di dare una risposta univoca. Infatti, gli effetti degli elementi nutrienti sul nostro organismo dipendono da molteplici fattori, come ad esempio la quantità di cibo assunta.

"La dose fa il veleno" diceva Paracelso.

Inoltre, dobbiamo prendere in considerazione le nostre **caratteristiche individuali** che incidono sul nostro organismo più di qualsiasi altro fattore, come:

l'età	la statura corporea	le intolleranze
il genere	la disposizione genetica	lo stile di vita

e altre ancora.

Regole di base per una sana alimentazione

I nutrizionisti sono d'accordo nel sostenere che esistono alcune regole di base per una sana alimentazione. Come sappiamo, le mode alimentari sono passeggere. Ecco perché è importante conoscere le linee guida per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

Segui una dieta varia

Nessun alimento è in grado di fornire al nostro organismo tutto quello di cui ha bisogno per restare sano. Una **dieta varia e basata per lo più su alimenti di origine vegetale** è un'abitudine alimentare molto salutare.

Mangia frutta, verdura e legumi

Mangia almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. E ricordati di mangiare anche legumi, più volte al giorno. Per orientarci, possiamo dire approssimativamente che **una porzione equivale a una manciata**, cioè al quantitativo di frutta o verdura cruda che sta in una mano. Inoltre, ricordati che frutta, verdura e in particolar modo i cereali integrali contengono fibre.

L'importanza delle fibre

Le fibre sono sostanze particolarmente importanti per il nostro metabolismo. Infatti, sono capaci di **contrastare molte malattie contemporanee**¹, legate agli stili di vita moderni, quali:

- patologie intestinali
- diabete
- tumori

Bevi a sufficienza

Ricordati di bere almeno **un litro e mezzo al giorno d'acqua** (del rubinetto o minerale). Senza esagerare, puoi bere anche bevande analcoliche, meglio senza zucchero o poco zuccherate. Inoltre, ricordati che devi bere di più in tutti i casi in cui hai subito una perdita di liquidi.

¹ Sono spesso causati da fattori ambientali, consumo eccessivo o cattiva condotta nella vita di tutti i giorni.