

# NUTRI I TUOI PERCHÈ

IL MINISTERO DELLA SALUTE HA  
SCRITTO UN LIBRO SU COME  
NUTRIRE I TUOI PERCHÈ.

NO COME,  
PERCHÈ!

COME?



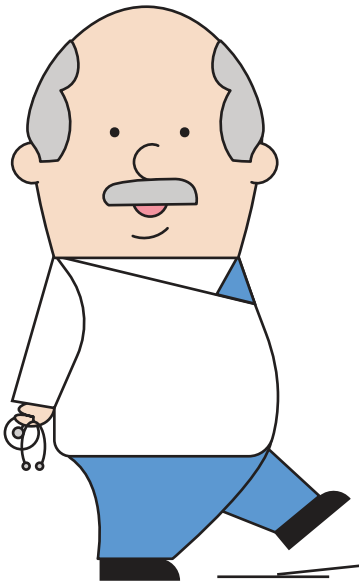
*Ministero della Salute*



**“Nutri i tuoi perché”** fa parte di un percorso didattico rivolto agli studenti delle scuole primarie e secondarie di I e II grado, che si articola in tre volumi. Questa pubblicazione rivolta ai ragazzi delle scuole secondarie di I grado, ha come obiettivo educare ai principi base dell'alimentazione e della nutrizione attraverso un linguaggio semplice e accattivante, accompagnato da simpatiche vignette. I ragazzi potranno familiarizzare con alcuni concetti importanti: macro e micronutrienti, ruolo fondamentale della Dieta Mediterranea, importanza di una colazione nutriente, come gestire i pasti fuori casa, come sviluppare un rapporto sano con il cibo e con il proprio corpo e scoprire come le scelte alimentari influenzano il benessere e la performance fisica.

Una pubblicazione che non solo informa, ma diverte e stimola la riflessione, incoraggiando i ragazzi a diventare protagonisti attivi della propria salute e del proprio benessere.

CIAO, SONO IL  
DOTT. DIEMME  
SARÒ LA TUA  
GUIDA IN QUESTA  
LETTURA.



Iniziamo col  
farci qualche domanda...

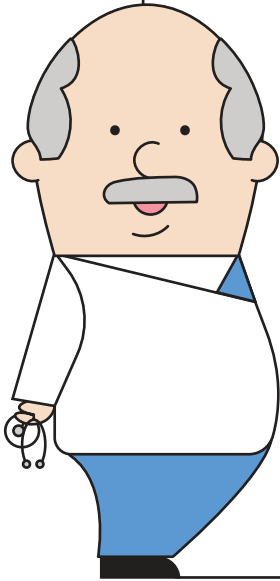
La nutrizione svolge un ruolo cruciale nella vita quotidiana, influenzando non solo la salute fisica, ma anche il benessere emotivo e mentale. Perché è importante un'alimentazione equilibrata?

Le ragioni sono diverse:

- » favorisce la crescita e lo sviluppo: durante l'adolescenza, infatti, il corpo cambia rapidamente e ha bisogno di tutti i nutrienti per farlo;
- » migliora le prestazioni quotidiane per svolgere al meglio le attività scolastiche, ricreative e fisiche;
- » aumenta la concentrazione: il cervello ha bisogno di nutrienti specifici per funzionare correttamente e il giusto equilibrio tra i nutrienti aiuta a sentirsi meno stanchi;
- » riduce il rischio di malattie: un'alimentazione varia ed equilibrata aiuta a prevenire l'obesità, il diabete di tipo II, le malattie cardiache e altre malattie croniche non trasmissibili.

L'energia di cui ha bisogno l'organismo per funzionare e svolgere tutte le attività viene definita **fabbisogno energetico**. La quantità di energia di cui abbiamo bisogno ogni giorno dipende da diversi fattori: 'età, attività fisica, sesso e peso.

Per esempio, un adolescente che frequenta la scuola e fa sport ha bisogno di più energia di un adulto che lavora in ufficio.



Spesso si sente parlare di “dieta” e si tende a pensare a qualcosa per dimagrire o per chi ha problemi di salute. In realtà, il termine “dieta” si riferisce a come si mangia ogni giorno, alle abitudini alimentari. La parola deriva dal greco δῖαιτα, dîaita e significa “modo di vivere”. Quindi, non è riferito solo alla perdita di peso, ma soprattutto alla capacità di scegliere cosa mangiare per soddisfare al meglio le esigenze dell’organismo.

L’energia viene fornita dal cibo. La colazione, il pranzo e la cena sono i pasti principali e devono essere bilanciati, in modo da fornire tutti i nutrienti necessari. Gli spuntini, come frutta, verdura, yogurt o semi, sono importanti per evitare di arrivare affamati ai pasti principali e devono essere equilibrati e nutrienti.

Quando mangiamo, il cibo viene scomposto in piccole parti chiamate nutrienti. I nutrienti importanti per la

crescita e lo sviluppo includono:

- » **carboidrati:** sono la principale fonte di energia dell'organismo e si trovano in alimenti come il pane, la pasta, il riso, le patate e la frutta;
- » **proteine:** aiutano a costruire e riparare i muscoli, le ossa e altri tessuti. Si trovano in alimenti come la carne, il pesce, le uova, i latticini e i legumi;
- » **grassi:** sono necessari per l'assorbimento delle vitamine liposolubili, per la protezione degli organi interni e per la produzione di ormoni, forniscono energia e aiutano a mantenere la pelle sana. Si trovano in alimenti come l'olio d'oliva, l'olio di semi, le noci, i semi e il pesce grasso;
- » **vitamine e minerali:** aiutano il corpo a funzionare correttamente.

L'acqua rappresenta circa il 60% del peso corporeo umano e svolge molte funzioni, come regolare la temperatura, trasportare sostanze nutritive ed eliminare le tossine. È importante berne almeno 2 litri al giorno, anche se non si ha sete.

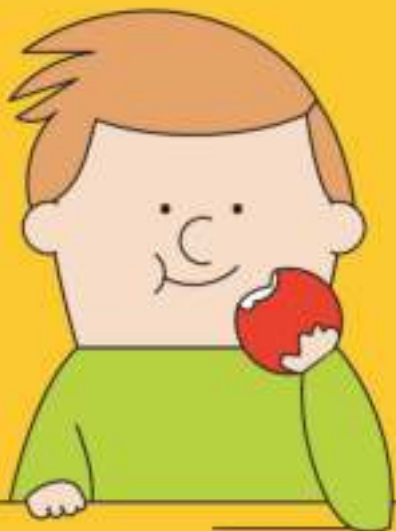
La nutrizione non riguarda solo il corpo, ma anche il benessere complessivo. Mantenere un rapporto sano con il cibo e fare scelte alimentari consapevoli contribuisce non solo a prevenire le malattie, ma anche a promuovere una mente sana e resiliente.



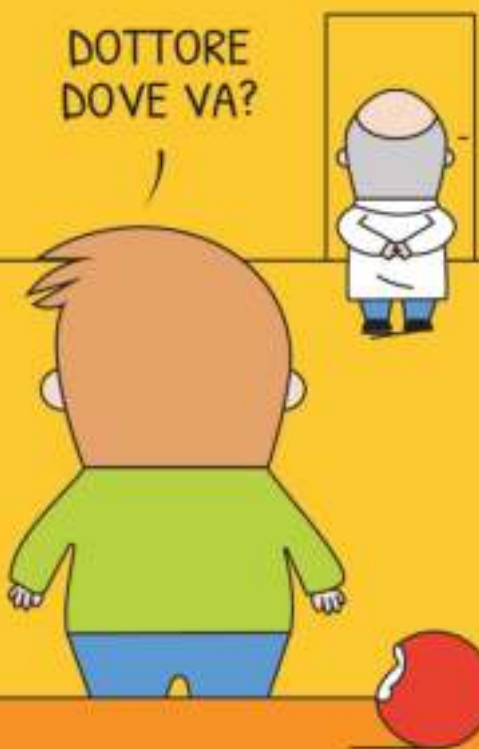
STUDIO  
MEDICO



CRUNCH.



DOTTORE  
DOVE VA?



LO SANNO TUTTI, UNA  
MELA AL GIORNO TOGLIE  
IL MEDICO DI TURNO.





# Principi di nutrizione

---

Quando si mangia, il corpo riceve sostanze importanti chiamate nutrienti. I nutrienti sono divisi in due gruppi: i **macronutrienti** e i **micronutrienti**.

---

I macronutrienti sono chiamati così perché il corpo ne ha bisogno in quantità piuttosto grandi e forniscono l'energia necessaria per fare tutte le attività quotidiane: **carboidrati** (chiamati anche glucidi), **proteine** (chiamate anche protidi) e **grassi** (chiamati anche lipidi).

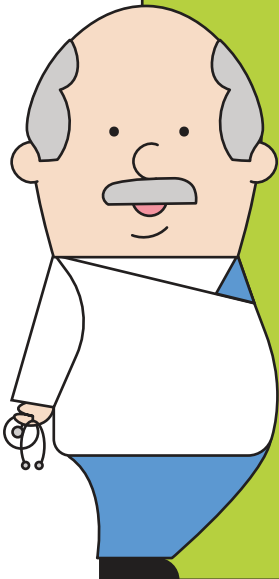
Si definiscono micronutrienti, invece, quelle sostanze necessarie in quantità minore per le funzioni del corpo: **vitamine** e **sali minerali**.

# Macronutrienti

Carboidrati

Proteine

Grassi



# Carboidrati

I carboidrati forniscono l'energia necessaria per le attività quotidiane e sono presenti in: cereali (riso, mais, frumento, miglio, sorgo ecc.), legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie), patate, manioca e frutta.

I carboidrati sono classificati in semplici (monosaccaridi e disaccaridi) e complessi (oligosaccaridi e polisaccaridi) a seconda di quante molecole di zuccheri contengono. I monosaccaridi sono formati da una sola molecola e sono: glucosio, fruttosio (presente nella frutta e nel miele) e galattosio. Quando due molecole si uniscono formano i disaccaridi come il saccarosio (comune zucchero da tavola, proveniente dalla canna da zucchero o dalla barbabietola) o il maltosio (presente nel malto) ed il lattosio (presente nel latte). Gli oligosaccaridi, come le maltodestrine, sono costituiti da poche molecole (da 3 a 10), mentre i polisaccaridi, come l'amido e la cellulosa, sono costituiti da più di 10 molecole. Gli oligosaccaridi e i polisaccaridi restano nell'organismo più a lungo dei monosaccaridi e dei disaccaridi e danno un senso di sazietà per un periodo maggiore.

L'amido è reperibile nei cereali (riso, mais/granturco, frumento, miglio, avena, farro), nelle radici, nei tuberi (patate, manioca, carote, etc.), nei legumi (fagioli, lenticchie, ceci etc.) e in certi tipi di frutta (come banane

e castagne). È scomposto, attraverso la masticazione e la digestione, in zuccheri semplici che poi sono immessi nella circolazione sanguigna e assorbiti.

La cellulosa non ha valore nutritivo nell'uomo perché non è in grado di digerirla, mentre è importante negli erbivori.

Discorso a parte meritano le **fibre** che si trovano in cibi come frutta, verdura e cereali integrali. Anche se l'intestino non può digerirle, sono importanti per la regolarità intestinale, aiutano a rallentare l'assorbimento di zuccheri e grassi e sono utili per la flora intestinale.

I carboidrati complessi, vengono digeriti e assorbiti lentamente dal corpo, fornendo un rilascio di energia più graduale e duraturo.

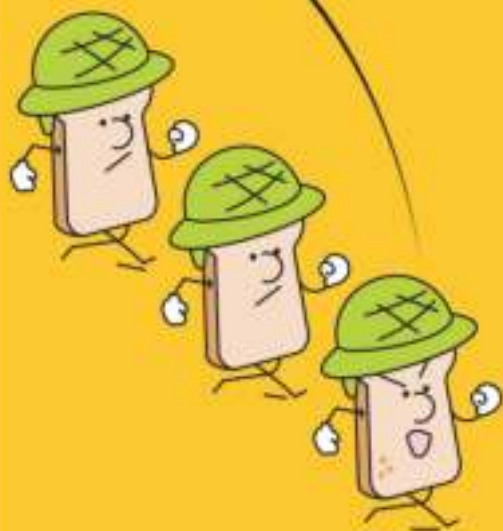
I carboidrati semplici, invece, vengono digeriti e assorbiti rapidamente. Un'assunzione eccessiva può causare un aumento della glicemia, seguito da un calo altrettanto rapido. Pertanto, è importante limitarne l'apporto, moderando il consumo di alimenti come bevande zuccherate, dolci e snack.

I carboidrati sono come piccoli pacchetti di energia e forniscono 4 calorie per ogni grammo. Una dieta equilibrata dovrebbe avere almeno la metà delle calorie provenienti dai carboidrati, con non più del 10% di zuccheri semplici.

CARBOIDRATI! SIAMO NOI  
A DARE ENERGIA  
ALL'ORGANISMO O NO?



ALLORA, IN  
MARCIA.



MMM... RIFLETTENDOCI,  
È BENE NON ESAGERARE  
CON GLI ZUCCHERI  
SEMPLICI. MEGLIO  
BRUCIARE I GRASSI.



# Proteine

Le proteine sono il secondo componente più abbondante del corpo umano, dopo l'acqua, e costituiscono circa il 16% del peso corporeo. Sono composte da unità più piccole chiamate aminoacidi, che si combinano tra loro in modo diverso per formare una varietà di proteine diverse.

Il nostro corpo è in grado di produrre quasi tutti gli aminoacidi, ma otto di essi devono essere introdotti necessariamente con gli alimenti (fenilalanina, treonina, triptofano, metionina, lisina, leucina, isoleucina, valina).

Le proteine svolgono un ruolo fondamentale in molti processi tra cui:

- » costruzione e riparazione dei tessuti: sono i mattoni che compongono le cellule, i muscoli, le ossa, i capelli e la pelle;
- » funzionamento del sistema immunitario: partecipano alla produzione di anticorpi, che aiutano a combattere le infezioni;
- » trasporto di sostanze attraverso il corpo come: ossigeno e nutrienti;
- » regolazione delle funzioni cellulari: sono coinvolte nella crescita, divisione e morte cellulare.



Le proteine si trovano negli alimenti di origine animale e vegetale. Quelle di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati) forniscono tutti gli aminoacidi essenziali. Quelle di origine vegetale (legumi e cereali) mancano di uno o più aminoacidi essenziali, quali lisina, treonina, triptofano e metionina.

È opportuno, quindi, diversificare tra le fonti di origine animale e vegetale ed abbinare cereali e legumi per avere a disposizione tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno.

Le proteine forniscono 4 calorie per grammo. Una dieta sana ed equilibrata dovrebbe comprendere il 10-15% delle calorie provenienti dalle proteine.

# Grassi

I grassi svolgono varie funzioni:

- » proteggono gli organi interni;
- » trasportano le vitamine liposolubili (A, D, E e K), permettendone l'assorbimento a livello dell'intestino;
- » insieme alle proteine, costituiscono le membrane cellulari;
- » sono necessari per la produzione di alcuni ormoni importanti, come gli ormoni sessuali e gli ormoni steroidei. Inoltre, servono per la produzione della bile, che è un liquido prodotto dal fegato e aiuta durante la digestione.

I grassi forniscono 9 calorie per grammo. Una dieta sana ed equilibrata dovrebbe comprendere circa il 25% delle calorie provenienti dai grassi.

I grassi si possono suddividere in due grandi gruppi:

- » **grassi insaturi:** sono liquidi a temperatura ambiente. Si dividono in monoinsaturi e polinsaturi. I monoinsaturi si trovano nell'olio di oliva, nell'olio di arachide, nelle mandorle e nelle nocciole. Fonti di acidi grassi polinsaturi sono: olio di semi di girasole, di mais, di soia, di lino ma anche noci e pesci grassi come il salmone, la trota, lo sgombro e il

pesce azzurro. Nell'ambito degli acidi grassi polinsaturi rivestono particolare importanza gli omega 3 e gli omega 6. Le principali fonti di omega 3 sono i pesci, le noci, i semi di lino, di chia, di canapa ed i rispettivi oli; mentre le fonti principali di omega 6 sono l'olio di oliva, la frutta secca ed oleosa ed i legumi. Entrambi forniscono diversi e importanti vantaggi per la salute: riducono la tendenza alla formazione di trombi, il rischio cardiovascolare e l'insorgenza di ictus. Inoltre, hanno un ruolo fondamentale per il funzionamento del cervello e per la normale crescita e sviluppo dell'organismo.

- » **grassi saturi:** sono solidi a temperatura ambiente. Si trovano in alcuni alimenti di origine animale, come la carne rossa, il formaggio, il burro, lo strutto e in alcuni di origine vegetale come l'olio di cocco e di palma. I grassi saturi possono aumentare i livelli del colesterolo cattivo con maggiore rischio di malattie cardiovascolari, pertanto vanno consumati con moderazione.

HO SENTITO DIRE  
CHE CON LA  
FIBRA SI NAVIGA  
ALLA MASSIMA  
VELOCITÀ.

BENE. DA DOMANI PIÙ  
SPINACI PER TUTTI.



## Trigliceridi

I trigliceridi sono composti da tre molecole di acidi grassi. Alcuni di questi sono creati dal nostro corpo, ma la maggior parte proviene dal cibo. Quindi, ciò che si mangia può influenzare i livelli di trigliceridi nel sangue. Alcune persone potrebbero ereditare, dai propri genitori, una tendenza ad accumularne troppi per cause genetiche. Questa condizione si chiama ipertrigliceridemia. Avere livelli alti di trigliceridi nel sangue può aumentare il rischio di malattie cardiache.

I trigliceridi si trovano soprattutto nei cibi grassi come burro e lardo, nelle carni grasse, nelle interiora e nei tuorli d'uovo. Il nostro corpo può anche produrre trigliceridi dagli zuccheri pertanto è importante limitare gli alimenti ricchi di zuccheri semplici.

# Colesterolo

Il colesterolo è uno dei grassi più famosi e circa il 75% viene prodotto dal fegato, mentre il resto viene assunto con il cibo.

Il colesterolo è importante in quanto rende le membrane delle cellule più resistenti e aiuta il passaggio degli impulsi elettrici nel sistema nervoso. Inoltre, è coinvolto nella produzione di ormoni, nella formazione della bile e nella produzione di vitamina D.

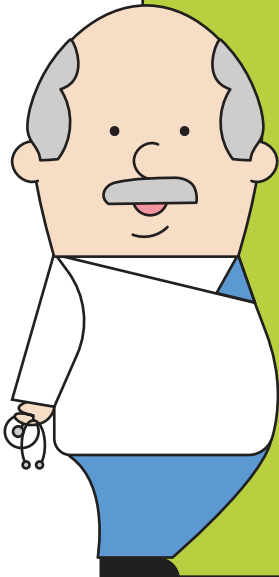
Nonostante queste funzioni, un elevato livello di colesterolo nel sangue può essere dannoso e aumentare il rischio di malattie cardiache.

Il colesterolo, come gli altri grassi, non può sciogliersi nell'acqua, quindi viene trasportato nel sangue sotto forma di lipoproteine costituite da proteine, colesterolo e altri grassi. Ce ne sono due tipi principali: le lipoproteine HDL, chiamate "colesterolo buono", e le lipoproteine LDL, chiamate "colesterolo cattivo". Il colesterolo cattivo può aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, come l'infarto e l'ictus. Il colesterolo buono, invece, previene l'insorgere di queste malattie.

# Micronutrienti

Vitamine

Minerali



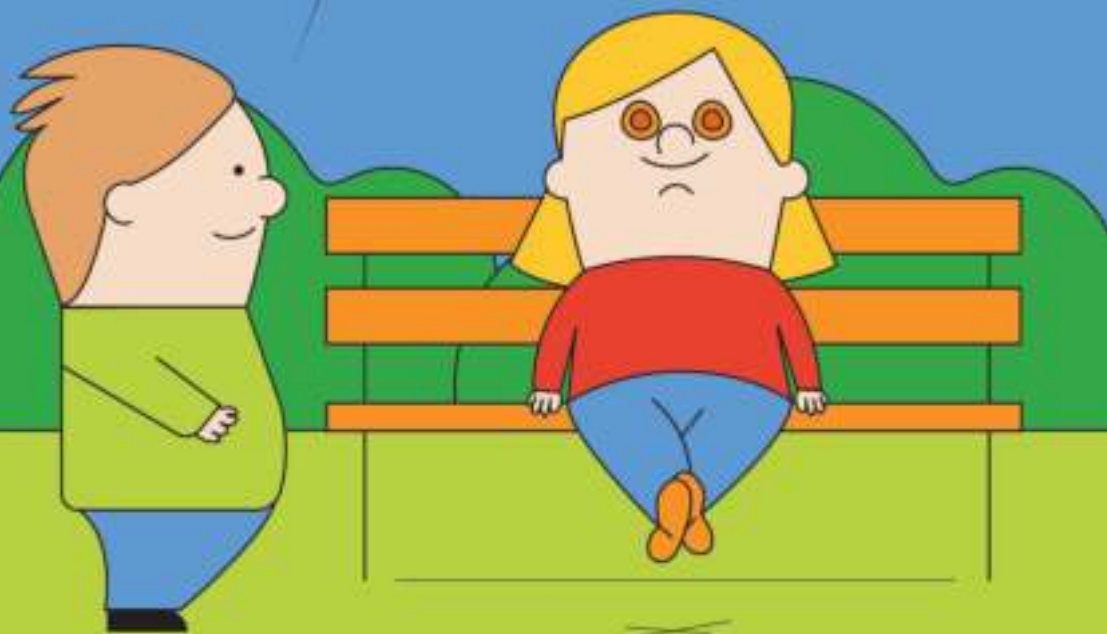
## Vitamine

Il termine “vitamina” deriva da “vita”, evidenziando la loro importanza nei processi metabolici dell’organismo. Svolgono diverse funzioni, come contribuire alla costruzione di tessuti e ormoni, rafforzare il sistema immunitario e agire come antiossidanti, proteggendo le cellule dai danni ossidativi. Le vitamine sono classificate in due gruppi, in base alla loro solubilità: idrosolubili (C e quelle del gruppo B), e liposolubili (A, D, E, K). Le prime si sciolgono in acqua, non vengono immagazzinate dall’organismo e devono essere assunte regolarmente attraverso la dieta. Le seconde si sciolgono nei grassi e vengono immagazzinate dall’organismo.



PERCHÉ HAI LE CAROTE  
SUGLI OCCHI?

DICONO CHE FANNO  
BENE ALLA VISTA.



## Le vitamine idrosolubili

### Vitamina B1 (Tiamina)

importante per produrre energia dai carboidrati, per la trasmissione degli impulsi nervosi e per la salute muscolare. Presente in cereali, legumi, lievito di birra, ma è anche prodotta dall'intestino.

### Vitamina B2 (Riboflavina)

rilascia energia da carboidrati, proteine e grassi, essenziale per la crescita, la vista e la pelle. Diffusa nel lievito di birra, nel germe di grano, nei cereali integrali, nel fegato, nella carne, nel latte e nelle uova, ma è anche prodotta dall'intestino.

### Vitamina B3 (Niacina)

rilascia energia da carboidrati, proteine e grassi; è importante per la salute della pelle, del sistema nervoso e del tubo digerente. Diffusa negli alimenti di origine animale e nei legumi.

## Le vitamine idrosolubili

### Vitamina B5 (Acido Pantotenico)

prodotta dall'intestino, coinvolta in molti processi; si trova in fegato, uova e legumi.

### Vitamina B9 (Acido folico)

cruciale per la replicazione cellulare, la costruzione e la riparazione dei tessuti; importante durante la gravidanza. Si trova nelle verdure a foglia come gli spinaci e i broccoli, nel fegato, nei legumi come i piselli e le lenticchie e negli agrumi.

### Vitamina C

importante per i tessuti, agisce come antiossidante, favorisce l'assorbimento del ferro e rafforza il sistema immunitario; presente in agrumi, kiwi, verdure e ortaggi come peperoni e pomodori.

## Le vitamine liposolubili

### Vitamina A

cruciale per la crescita cellulare, per la salute della pelle, per la formazione delle ossa, per il sistema immunitario, per la riproduzione, per la vista e la visione notturna. La vitamina A è presente in diverse forme: può essere assunta tal quale attraverso gli alimenti (fegato, latte intero, formaggio, burro, uova e carni) oppure attraverso i suoi precursori che sono i carotenoidi ( $\beta$  carotene).

I carotenoidi sono presenti nella frutta, nelle verdure e nei tuberi gialli e arancioni (come arance, albicocche, pesche, zucca, carote e patate dolci) e nelle verdure a foglia verde scuro (spinaci, bietola e verza).

## Le vitamine liposolubili

### Vitamina D

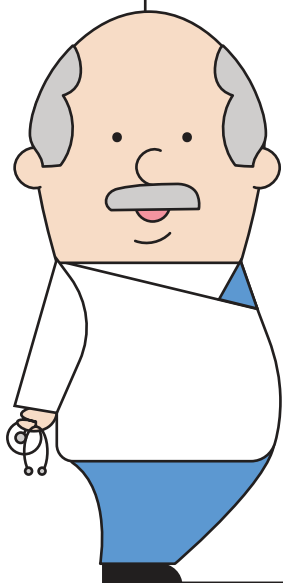
contribuisce allo sviluppo delle ossa; ottenuta dall'esposizione alla luce solare, presente in uova, pesce e fegato.

### Vitamina E

azione antiossidante, presente in semi, frutti oleosi e oli.

### Vitamina K

importante per la coagulazione del sangue, ha un ruolo nella prevenzione dell'aterosclerosi; è prodotta dal nostro intestino e si trova in verdure a foglia verde, come cavoli e spinaci, e nel fegato.



Gli antiossidanti: i supereroi  
della nostra salute

Alcuni processi metabolici della cellula o l'esposizione a sostanze dannose come il fumo e l'inquinamento, possono creare delle molecole instabili che possono danneggiare le cellule e contribuire allo sviluppo di cancro, malattie cardiache e invecchiamento precoce. Gli antiossidanti si comportano come lo strato protettivo che usiamo per prevenire la ruggine sul ferro, neutralizzando i radicali liberi e proteggendo le cellule dai danni.

## Sali minerali

I sali minerali sono sostanze inorganiche che svolgono un ruolo fondamentale per la salute. L'organismo non è in grado di sintetizzarli, pertanto devono essere introdotti con un'alimentazione varia ed equilibrata.

Sono essenziali per:

- » regolare l'equilibrio idrosalino, ovvero la quantità di acqua e sali minerali all'interno e all'esterno delle cellule;
- » costruire e riparare ossa e denti. Il calcio, ad esempio, è il principale costituente delle ossa, mentre il fosforo è necessario per la formazione del tessuto osseo;
- » promuovere la contrazione muscolare. Il calcio e il potassio sono necessari per la contrazione dei muscoli, mentre il sodio è necessario per la trasmissione degli impulsi nervosi;
- » regolare il metabolismo. Il magnesio, ad esempio, è necessario per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine;
- » proteggere l'organismo dalle infezioni. Il ferro è necessario per la produzione di globuli rossi, che trasportano l'ossigeno alle cellule, mentre lo zinco è necessario per il funzionamento del sistema immunitario.



I sali minerali si dividono in due categorie:

- » macroelementi: sono necessari in quantità superiori a 100 mg al giorno. Fanno parte di questa categoria il calcio, il fosforo, il potassio, il sodio, il cloro e il magnesio;
- » oligoelementi: sono necessari in quantità inferiori a 100 mg al giorno. Fanno parte di questa categoria il ferro, lo zinco, il rame, lo iodio, il manganese, il fluoro, il selenio, il cromo, il molibdeno e il cobalto.



# In forma con la Dieta Mediterranea

# Dieta Mediterranea

Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata inserita nell'elenco dei Patrimoni Culturali Immateriali dell'Umanità dell'UNESCO.

L'UNESCO ha riconosciuto le comunità "simbolo" della Dieta Mediterranea in 7 Paesi: Italia, Grecia, Portogallo, Spagna, Croazia, Cipro e Marocco.

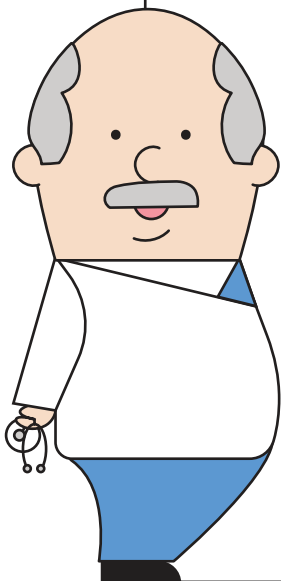
Le origini della dieta risalgono a tempi antichi, quando le persone facevano affidamento sugli ingredienti locali disponibili come frutta, verdura, cereali, pesce, olio d'oliva e legumi. La popolazione di queste regioni ha imparato a trarre vantaggio dalla ricchezza del territorio circostante, creando un modello alimentare che ha dimostrato di essere non solo delizioso ma anche benefico per la salute. La Dieta Mediterranea è stata plasmata da fattori come il clima, la disponibilità di ingredienti locali e le tradizioni culturali delle comunità che la praticavano. Ha sviluppato nel corso dei millenni una combinazione unica di sapori, colori e nutrienti, diventando un patrimonio culturale e gastronomico.

Negli anni '50 e '60, il fisiologo statunitense Ancel Keys ha svolto studi approfonditi sulla popolazione del sud Italia, notandone la longevità e la buona salute, decidendo, pertanto, di indagare su come il cibo possa influenzare la salute.

La Dieta Mediterranea è un importante fattore di prevenzione per le patologie croniche non trasmissibili come il diabete di tipo II, l'obesità, la sindrome metabolica, le malattie cardiovascolari e i tumori. Grazie alla sua varietà, all'equilibrio e all'utilizzo di alimenti di stagione, aumenta l'aspettativa di vita, in quanto gli alimenti di stagione tendono ad avere una maggiore quantità di vitamine, minerali e antiossidanti perché vengono raccolti al momento giusto della maturazione. I benefici di questa dieta non riguardano solo la salute, ma coinvolgono anche l'ambiente. Infatti, l'utilizzo di alimenti di stagione, preserva la biodiversità dei territori e incoraggia la diversità delle colture e delle varietà locali.

## In cosa consiste la Dieta Mediterranea?

È costituita da un maggiore apporto di carboidrati che rivestono circa il 60% dell'introito calorico; l'apporto di zuccheri semplici è, invece, ridotto e rappresentato in larga misura dalla frutta. I grassi rappresentano circa il 25% delle calorie totali e sono costituiti principalmente da olio di oliva. La quota delle proteine arriva circa al 15%; sono soprattutto di origine vegetale e in misura inferiore di origine animale. Quelle animali derivano in primo luogo dal pesce, seguono le carni bianche, le uova, i latticini ed infine le carni rosse. Una quota importante della dieta è rappresentata dalle fibre, provenienti soprattutto dalle verdure. Infine, un ruolo cruciale è dato dall'attività fisica, che andrebbe praticata in modo costante.

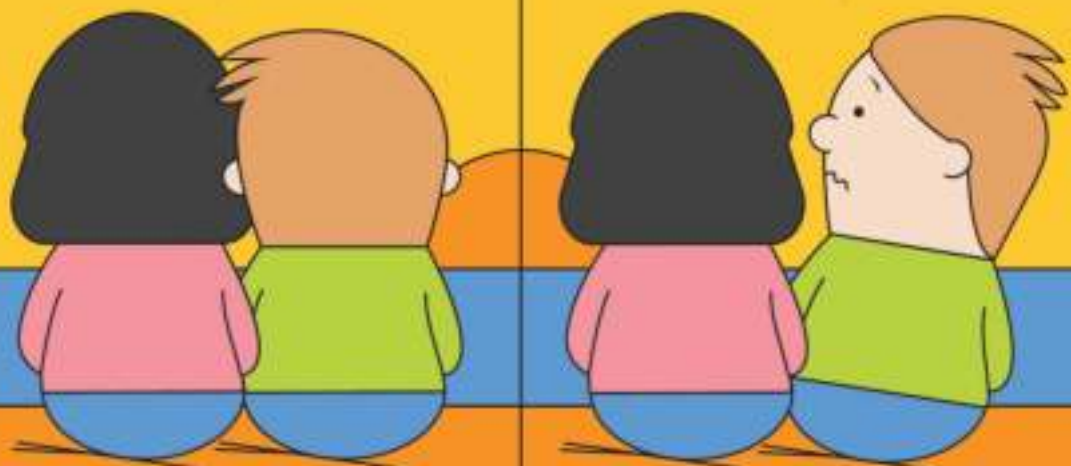


## Piccoli consigli

- » Mangia frutta e verdura che sono ricche di vitamine, minerali e fibre.
- » Preferisci cereali integrali che sono una buona fonte di fibre e nutrienti.
- » Consuma con moderazione gli alimenti ricchi in zuccheri, sale e grassi saturi.
- » Mangia pesce almeno due volte a settimana che è una buona fonte di acidi grassi omega 3.
- » Includi i legumi nella tua dieta almeno tre volte a settimana che rappresentano una buona fonte di proteine, fibre e nutrienti.
- » Preferisci come condimento l'olio d'oliva che è una buona fonte di acidi grassi omega 6.
- » È importante mangiare regolarmente perché saltare i pasti può portare a sentirti stanco e affamato.

SAI, HO SENTITO  
CHE LA DIETA  
MEDITERRANEA  
AIUTA A VIVERE  
PIÙ A LUNGO.  
DOVREMMO  
PROVARLA ANCHE  
NOI PER RESTARE  
SEMPRE INSIEME.

MMM... NON POTREI  
SEGUIRNE UN'ALTRA?





## (\*) L'importanza della colazione

La fonte di energia del corpo è il glucosio, che fa parte della famiglia dei carboidrati. Il corpo lo immagazzina sotto forma di glicogeno nel fegato e in quantità minore nei muscoli.

Quando il corpo necessita di energia o durante la notte, il fegato scompone il glicogeno in glucosio e lo rilascia nel flusso sanguigno. Ciò è particolarmente importante per il cervello che lo utilizza per svolgere le sue funzioni.

Al mattino, le riserve di glicogeno sono basse. Fare colazione aumenta i livelli di energia e ripristina i livelli di glicogeno, per questo la colazione è spesso considerata "il pasto più importante della giornata".

Fare colazione è importante per diverse ragioni:

- » si associa a un maggiore apporto di micronutrienti quando include frutta e verdura;
- » previene ampie fluttuazioni dei livelli di glucosio nel sangue, aiutando a controllare l'appetito;
- » influisce positivamente sulle prestazioni mentali, compresa l'attenzione, la capacità di concentrazione e la memoria. Quando non si mangia la mattina, ci si sente stanchi e svogliati, ed è più difficile seguire le lezioni;
- » può ridurre il rischio di malattie. Coloro che fanno regolarmente una colazione equilibrata tendono ad avere un rischio inferiore di obesità, diabete di tipo II e malattie cardiovascolari.

## Idee per la colazione

- » Una tazza di latte intero.
  - » Tre fette biscottate integrali.
  - » Due cucchiaini di marmellata o altra crema spalmabile.
- 
- » Due arance spremute oppure occasionalmente un succo di frutta 100%.
  - » Un toast oppure un panino piccolo con una fetta di formaggio.

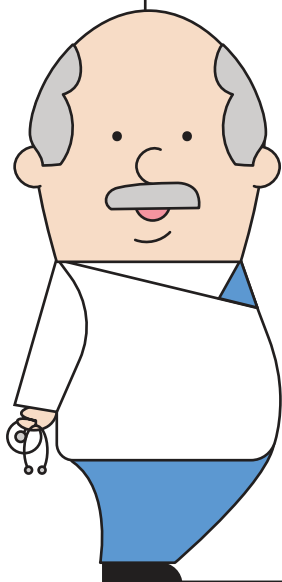
## Idee per la colazione

- » Orzo oppure té deteinato.
  - » Un frutto.
  - » Quattro biscotti.
- 
- » Un vasetto di yogurt intero.
  - » Una fetta di pane piccola con un velo di burro e due cucchiaini di marmellata.

## Quando mangi fuori casa...

Mangiare fuori casa può essere piacevole e divertente anche facendo scelte alimentari utili alla tua salute.

- » fai scelte consapevoli: preferisci un pasto equilibrato e nutriente, cercando di evitare o ridurre cibi troppo elaborati, ricchi di zuccheri, grassi saturi e sale;
- » controlla le porzioni: se la porzione è abbondante, considera la possibilità di dividerla con un amico o, se sei sazio, non sentirti obbligato a finirla, ma puoi portare a casa la parte non consumata per evitare sprechi.
- » attenzione agli snack: possono essere una pausa piacevole, ma cerca di optare per frutta fresca, frutta secca o yogurt.



## Mangiare per sentirsi bene con se stessi

Se hai sbalzi d'umore frequenti, irritabilità, ansia, tristezza o tendi ad isolarti spesso e ti capita di attraversare una fase in cui sei più propenso a mangiare troppo o troppo poco, non arrabbiarti o punirti, ma parlane con i tuoi genitori, un insegnante o un medico.

Cerca di non saltare i pasti perché può portare ad una sensazione di fame eccessiva e al consumo di alimenti in modo compulsivo.

Cerca di essere gentile con te stesso. Non giudicarti per il tuo aspetto o il tuo peso. Ricorda che sei bello e prezioso, anche se non ti senti così.

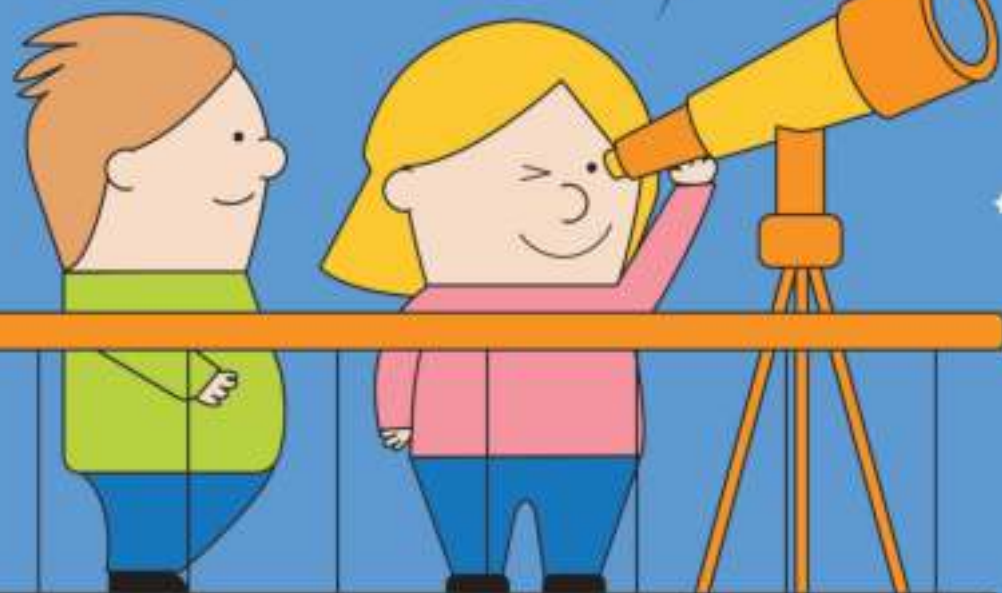
Non confrontare il tuo corpo con quello degli altri, ognuno è diverso e non esiste un corpo perfetto.

Non seguire diete fai da te che spesso possono portare a squilibri nutrizionali. Rivolgiti sempre ad uno specialista in nutrizione.

Ricorda che seguire un'alimentazione equilibrata è essenziale per la tua salute fisica e mentale.

CHE STAI GUARDANDO  
DI BELLO?"

LA MIA AUTOSTIMA.  
OGGI È ALLE STELLE.



## (\*) Dieta e attività fisica

Lo sport è particolarmente importante per gli adolescenti, poiché, in questa fase della vita il corpo sta crescendo e sviluppandosi e l'attività fisica aiuta a farlo in modo sano e armonioso, apportando numerosi benefici:

- » benessere psicofisico: lo sport stimola la produzione di molecole come le endorfine e la serotonina, che migliorano l'umore, aiutando a ridurre ansia e stress;
- » miglioramento del sonno: quando si fa sport, si crea un equilibrio perfetto per il riposo, sentendosi più rilassati e addormentandosi più facilmente;
- » prevenzione delle malattie: l'esercizio fisico aiuta a tenere sotto controllo i livelli di zucchero e colesterolo nel sangue, contribuendo a prevenire il diabete di tipo II e le malattie cardiovascolari. Contribuisce a ridurre il rischio di obesità e i problemi di salute correlati, aiutando a bruciare le calorie e a mantenere un peso adeguato;
- » socializzazione: aiuta a fare nuove amicizie con persone che condividono la stessa passione. Quando si pratica uno sport si impara a lavorare insieme agli altri e a sostenersi a vicenda.

## In che modo un'alimentazione equilibrata può aiutare durante lo sport?

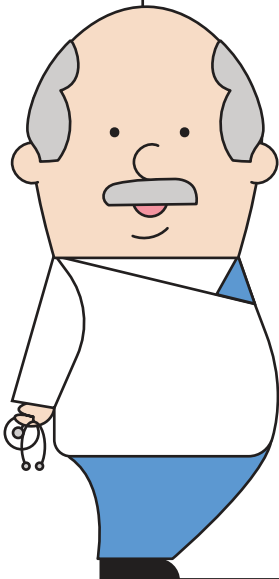
Il giusto mix di alimenti fornisce l'energia necessaria per fare attività fisica e riprendersi velocemente dopo l'esercizio. È importante considerare non solo la quantità ma anche la qualità degli alimenti consumati, assicurandosi di includere una varietà di nutrienti essenziali come proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali. Il numero di calorie di cui si ha bisogno dipende da diversi fattori: l'età, il tipo di sport che si pratica, l'intensità dell'allenamento e il livello di attività fisica generale.

- » I carboidrati sono la principale fonte di energia per l'attività fisica, pertanto non devono essere esclusi, favorendo quelli integrali.
- » Le proteine sono essenziali per la riparazione e la crescita muscolare.
- » I grassi, soprattutto quelli "buoni", come quelli presenti nell'olio d'oliva, nel pesce e nella frutta secca, sono importanti per la salute.
- » Bere acqua è cruciale per mantenere l'idratazione durante l'esercizio, pertanto è fondamentale berla prima, durante e dopo l'attività fisica.



Quali sono le vitamine e i sali minerali più importanti per gli sportivi?

- » Vitamine del gruppo B: aiutano a trasformare il cibo in energia e combattono la stanchezza.
- » Vitamina C: rafforza il sistema immunitario e aiuta a recuperare dai traumi.
- » Vitamina D: favorisce l'assorbimento del calcio ed è importante per le ossa.
- » Ferro: aiuta a trasportare l'ossigeno ai muscoli, prevenendo l'anemia.
- » Magnesio: aiuta a rilassare i muscoli e a prevenire i crampi.
- » Calcio: importante per la salute delle ossa.
- » Potassio: aiuta a regolare la contrazione muscolare e la pressione sanguigna.



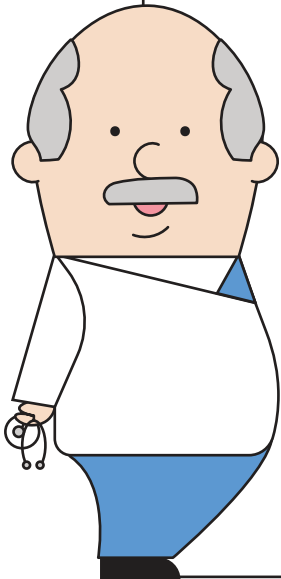


PERCHÉ  
PALLEGGI CON IL  
BRICK DI LATTE?

IL DOTTORE MI  
HA DETTO CHE IL  
LATTE MIGLIORA  
IL MIO CALCIO.



- » Le vitamine e i sali minerali, presenti nella frutta e nella verdura, aiutano a recuperare più velocemente dopo lo sforzo, a prevenire crampi e infortuni.
- » Quando si pratica sport non bisogna seguire diete "alla moda" o "fai da te", né prendere consigli da persone non esperte in nutrizione.
- » L'approccio migliore è sempre consultare uno specialista in nutrizione, che possa fornire indicazioni personalizzate in base alle esigenze e allo stato di salute di ciascuno.



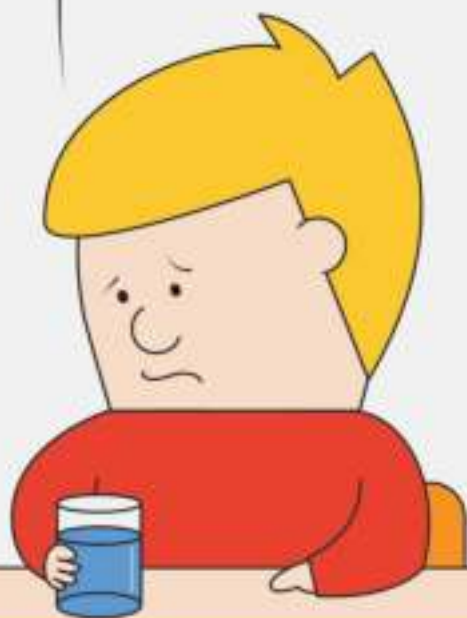
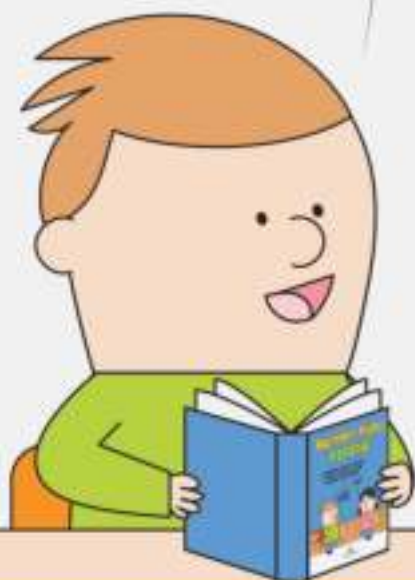
Endorfine e serotonina

Quando facciamo attività fisica, ridiamo, mangiamo cibi che ci piacciono o proviamo sentimenti positivi, il nostro corpo rilascia **endorfine**. Queste sostanze chimiche, prodotte nel cervello e nel midollo spinale, sono come dei piccoli messaggeri (neurotrasmettitori) e sono dette anche "ormoni della felicità" perché hanno il potere di farci sentire bene. Possono aiutarci a sentire meno dolore e a gestire lo stress e l'ansia.

La **serotonina** è una sostanza chimica, e come le endorfine, è un neurotrasmettitore che si trova nel cervello e nel sistema nervoso. La serotonina svolge un ruolo importante nel regolare l'umore, il sonno, l'appetito e altre funzioni del corpo. Quando i livelli di serotonina sono equilibrati, ci sentiamo generalmente felici, calmi e concentrati. Ma se i livelli sono troppo bassi, potremmo sentirci tristi, ansiosi o avere problemi di sonno.

MA ALLA FINE HAI  
CAPITO COME SI  
DEVE MANGIARE?

IO PENSAVO SI  
DOVESSE BERE.



Ora tocca a te!

---

---

---

---

Rifletti su ciò che hai letto e riporta ciò che ti ha colpito di più. Oppure prova a inventare anche tu una vignetta.

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

