

## 2. L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Poiché nessun alimento naturale contiene tutte le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno, è necessario adottare un'alimentazione variegata. Nonostante il corpo abbia bisogno di tutti i nutrienti, però, alcuni sono necessari in quantità maggiori, mentre di altri è meglio limitarne il consumo.

Per capire qual è l'alimentazione più equilibrata e sana che dobbiamo adottare, possiamo consultare la **piramide alimentare** ① un modello grafico messo a punto dai nutrizionisti, gli esperti della corretta alimentazione.

Da un punto di vista nutrizionale, gli alimenti sono divisi in **diversi gruppi** (pane e cereali, verdura e frutta, latticini, carne e pesce, olio e alimenti ricchi di grassi) che devono essere consumati con modalità diverse.

Gli alimenti che si trovano al **vertice della piramide** devono essere consumati in piccole quantità, mentre i cibi che sono alla **base della piramide** devono far parte della nostra alimentazione con una frequenza maggiore e in quantità più elevate. Inoltre, contribuiscono a una dieta equilibrata l'assunzione di circa 1,5-2 litri di acqua al giorno e un'attività fisica regolare.

All'interno di ciascun gruppo di alimenti, è bene fare alcune distinzioni. Per esempio, non tutti gli alimenti grassi, al vertice della piramide, hanno lo stesso valore nutrizionale: merendine, dolci e fritti ② sono da consumare solo ogni tanto, perché contengono molti grassi saturi, zuccheri e sono spesso ricchi di additivi chimici poco salutari, come coloranti e conservanti. Inoltre, favoriscono l'insorgere di condizioni patologiche come l'obesità. L'olio extravergine d'oliva è invece un grasso "buono", che possiamo consumare tutti i giorni per condire gli alimenti. Allo stesso modo, tra gli alimenti derivati dai cereali, come pasta e pane, è meglio preferire quelli integrali, ricchi di fibre.

È bene sapere, inoltre, che **non esiste una sola piramide alimentare**, ma tanti modelli che si possono adattare in base allo stile di vita, all'età, alle intolleranze alimentari o ad altri fattori. Per esempio, chi è vegetariano può sostituire le fonti proteiche animali con altre fonti vegetali, in base ai consigli di un nutrizionista.

Uno stile alimentare molto equilibrato e sano è quello basato sulla **dieta mediterranea** ③, tipica delle popolazioni che vivono nel bacino del Mediterraneo, tra cui l'Italia. La dieta mediterranea, nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO, è basata sulla prevalenza

di frutta e verdura, cereali, pesce azzurro, carni bianche, olio d'oliva.  
Garantisce una fonte equilibrata di tutti i nutrienti essenziali, comprese  
vitamine, sali minerali e grassi insaturi.