

L'educazione alla salute

L'educazione sanitaria ha lo scopo di:

- aumentare le conoscenze e le esperienze dell'individuo nei confronti delle malattie del corpo e delle sue funzioni, della prevenzione e della cura,
- aumentare le conoscenze e le esperienze in rapporto al servizio sanitario e al suo funzionamento
- stimolare la conoscenza dei fattori sociali, politici, ambientali che influenzano la salute

Queste in breve le finalità dell'educazione sanitaria secondo le indicazioni emerse dall'Ufficio Europeo O.M.S. (Organizzazione Mondiale per la Sanità).

In poche parole tutto ciò significa:

Promozione della salute

Promozione della salute significa adottare stili di vita utili alla salute.

Una buona alimentazione è alla base di una buona salute

Come sappiamo, se si assimilano più calorie di quelle effettivamente spese giornalmente e facenti parte del nostro fabbisogno, il nostro corpo tende ad accumulare grasso superfluo.

Quindi per mantenere il peso forma è essenziale conoscere il fabbisogno calorico giornaliero del nostro organismo.

Tabella del fabbisogno calorico giornaliero

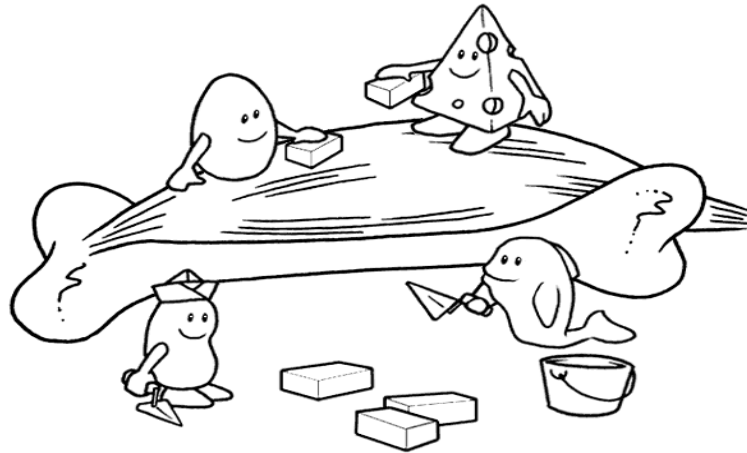
	età	peso	calorie necessarie
Bambini	1-3	12 kg	1.300
	4-6	18 kg	1.700
	7-9	27 kg	2.100
	10-12	35 kg	2.500
Ragazzi	13-15	49 kg	3.100
	16-19	62 kg	3.600
Ragazze	13-15	40 kg	2.600
	16-19	45 kg	2.400
Uomini	25	70 kg	3.200
	45	70 kg	3.200
	65	70 kg	2.550
Donne	25	58 kg	2.300
	45	58 kg	2.200
	65	58 kg	1.800

Gli alimenti

Gli alimenti sono composti da varie sostanze

Le proteine

Le proteine sono i costituenti primari degli organismi viventi. Sono



fondamentalmente formate da quattro elementi naturali: carbonio (C), idrogeno (H), ossigeno (O), azoto (N).

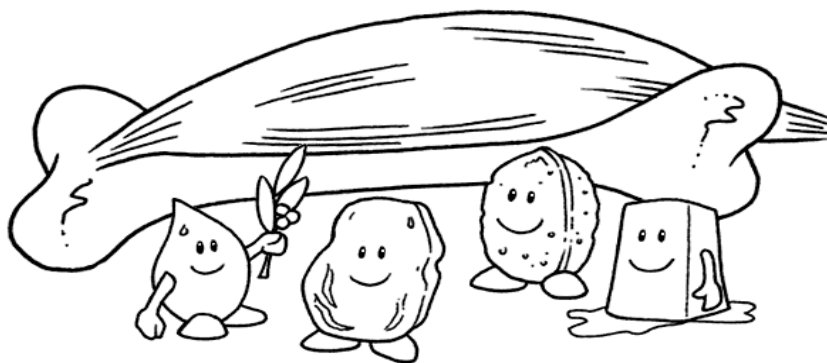
Questi elementi sono legati, nelle proteine, in vari modi e formano dei composti chiamati **aminoacidi**; alcuni di essi sono detti **essenziali** perché l'organismo non riesce a costruirli da solo ma deve averli.

Attraverso i cibi noi assumiamo proteine di origine animale, quelle contenute nella carne, nei salumi, nel pesce, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati, e proteine di origine vegetale, come quelle contenute nei legumi (lenticchie, fagioli, ceci, piselli, fave) e in quantità minore nel grano e nel granturco.

Le proteine sono essenziali per la crescita, perché hanno il compito di formare i tessuti e di ripararli se deteriorati.

I grassi (o lipidi)

La loro importanza è notevole poiché assolvono a diverse funzioni:



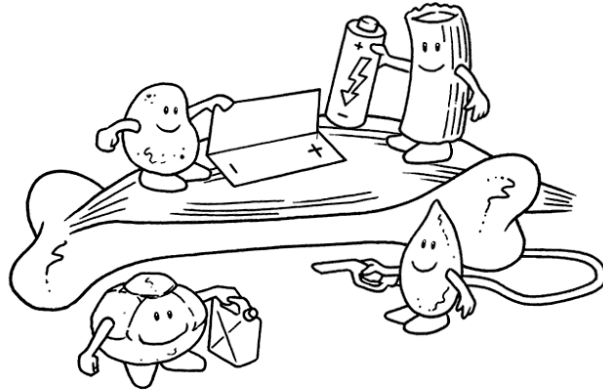
- sono utilizzati come combustibile;
- sono utilizzati come mezzo di trasporto per le vitamine che si sciolgono in essi (liposolubili)
- vengono accumulati per formare le riserve di combustibile
- sono componenti essenziali della membrana cellulare di tutti i tessuti.

Li trovano nel burro, nella margarina, nell'olio di oliva, nell'olio di semi, nella maionese, nel lardo, nel tuorlo d'uovo, nei formaggi, in alcuni pesci, nella frutta secca.

Quelli che si trovano negli alimenti vegetali sono più adatti al nostro organismo.

Gli zuccheri (o glucidi o carboidrati)

Sono presenti specialmente nel regno vegetale ma sono presenti anche negli organismi animali.



Sono formati da carbonio (C), idrogeno (H) ossigeno (O) ed è per questo che vengono detti **carboidrati**.

Esistono una duplice funzione:

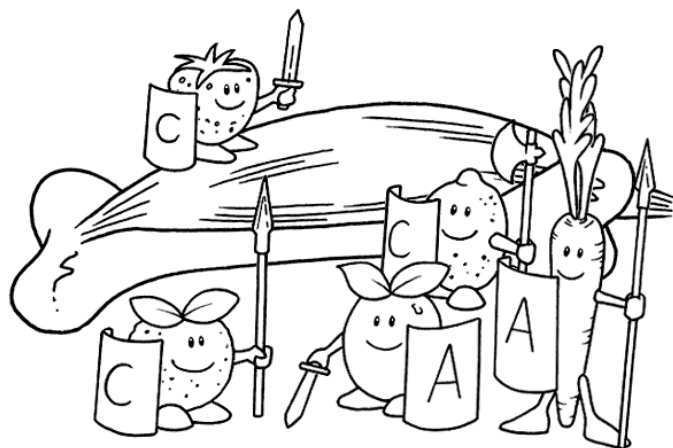
- entrano nella costituzione dei tessuti
- forniscono energia in tempi molto brevi

li troviamo soprattutto nei prodotti di origine vegetale e nel latte.

In una sana alimentazione i carboidrati dovrebbero rappresentare la maggiore quantità di alimenti introdotti con la dieta; sono da preferire cereali, verdura, legumi e frutta; sono da limitare dolci, bibite e altri prodotti a base di zucchero.

Le vitamine

Sono sostanze coadiuvanti negli alimenti, si trovano solo negli alimenti freschi e in piccole quantità, sono indispensabili nell'organismo come suggerisce il loro stesso nome: **vitamine** significa infatti portatrice di vita.



Poiché l'organismo non è in grado di costruirle da sé, esse sono tutte essenziali ma il loro fabbisogno varia considerevolmente.

Alcune sono idrosolubili altre sono liposolubili, sono contraddistinte da una lettera maiuscola.

Le vitamine si trovano soprattutto nelle verdure e nella frutta fresca, ma anche nel latte, nelle uova, nel burro...

Il modo migliore per assicurarsi il giusto quantitativo di vitamine è quello di avere un'alimentazione che comprenda sempre anche frutta e verdura.

I minerali

Nell'organismo umano sono presenti ben diciassette elementi minerali che ne costituiscono circa il 5% del peso totale.

Rappresentano un componente essenziale dell'alimentazione, assicurano la costruzione e la riparazione dei tessuti e svolgono funzioni di regolazione e di controllo.

L'organismo elimina nell'arco della giornata circa 30 g di sale, quindi è necessario reintegrare questi elementi con un'opportuna alimentazione: i vegetali, il latte, i pesci, ne sono particolarmente ricchi

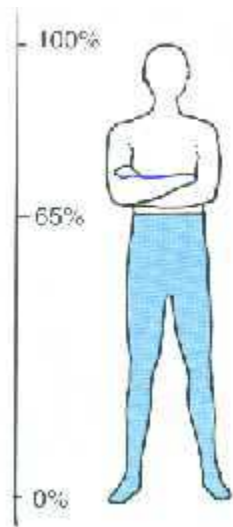
- Il **calcio**, il **fosforo** e il **magnesio** partecipano alla costruzione delle ossa e dei denti.
- Il **ferro** entra nella composizione dei globuli rossi del sangue.
- Il **sodio** e il **potassio** regolano gli scambi tra le cellule.
- Lo **iodio** è essenziale per il funzionamento della tiroide.

L'acqua

L'importanza dell'acqua nell'alimentazione umana è fondamentale: l'assenza o l'insufficienza di acqua significa morte per le cellule.

Se è possibile digiunare a lungo, anche fino a 30-40 giorni, la privazione di acqua non può protrarsi oltre i tre giorni senza pericolo di vita.

Il corpo umano contiene circa 63% di acqua ed il fabbisogno minimo è 2,5-3 litri al giorno: questo rifornimento avviene sia con le bevande (acqua, vino, birra, tè, caffè, ecc...) sia con gli alimenti che ne contengono una notevole quantità (specialmente frutta e verdura).



La funzione degli alimenti

Gli alimenti hanno funzioni diverse, le principali sono:

Funzione energetica:

Forniscono l'energia necessaria per mantenere la temperatura del corpo, per le varie funzioni dell'organismo e per compiere lavoro.

Funzione plastica:

Forniscono il materiale cellulare per sviluppare l'organismo durante la crescita, per mantenerlo e sostituire quello consumato durante l'età adulta.

Funzione protettiva:

Forniscono sostanze di protezione e di resistenza specialmente contro le infezioni.

Funzione regolatrice:

Apportano alimenti indispensabili alle trasformazioni chimiche che avvengono nell'organismo, fondamentali per la vita.

Proteine	funzione plastica
Grassi	funzione energetica e plastica
Zuccheri	funzione energetica
Vitamine	funzione protettiva e regolatrice
Minerali	funzione plastica, protettiva e regolatrice

Le abitudini alimentari degli inglesi

Leggi il brano poi rispondi alle domande

British people have three meal a day: **breakfast** is served in the morning and it is not a light meal.

It can be served with eggs and bacon, sausages, tomatoes or with cereals, toasted bread and jam, fruit juice or yogurt with a cup of coffee or tea.

Lunch is a light meal. Children eat it at school and working people eat sandwiches or hamburgers in pubs or fast-foods or at their working place.

Afternoon tea is served at five o'clock with cakes and small sandwiches.

Dinner is the main meal. A typical evening meal is soup, a meat dish with vegetables and dessert. Fruit juice or water is drunk and coffee or tea is served at the end of the meal.

How many meals a day have British people?

Is breakfast a light meal?

Where do children and working people have their lunch?

Do the British drink wine with their meals?
