

C'è un confine sottile tra i termini alimentazione e nutrizione. Spesso però non è noto. Vediamo subito il significato specifico dei termini.

Alimentazione

L'alimentazione è semplicemente il fornire di **cibo** l'organismo, che attraverso il metabolismo ne estrarrà energia e sostanze fondamentali per **rigenerarsi** e stare in **salute**. Alimentarsi significa introdurre cibo nel corpo.

Nutrizione

La nutrizione è la scienza che studia il corretto apporto di **principi alimentari** attraverso il cibo e l'alimentazione. Ogni alimento si compone di un certo numero di sostanze semplici, appartenenti a uno dei tre gruppi principali (**glucidi, lipidi e protidi**), che in modo diverso contribuiscono alla **costruzione** del nostro organismo e al mantenimento della sua **salute**.

Nutrirsi significa dare al nostro corpo tutte le sostanze di cui ha bisogno per stare bene.

Alimentazione e nutrizione

Alimentazione fa rima con nutrizione solo quando i **cibi** assunti sono **equilibrati**, ricchi di sostanze che possono **rigenerare** il corpo e mantenerlo in **salute**.

Per intenderci, i cibi precotti, **preconfezionati**, super raffinati sul modello di quelli dei **fast food**, rientrano nella nostra alimentazione ma non hanno effetti nutritivi di nessun tipo. Forniscono solo "**calorie vuote**": energia e sostanze che possono addirittura intossicare e far ammalare il nostro corpo. Siamo sempre più **super-alimentati** ma **sotto-nutriti**, in costante carenza di vitamine, sali minerali e fibre.

Il nostro esempio devono essere i bambini piccoli e gli animali selvatici. In loro l'alimentazione è nutrizione: mangiano solo i cibi che a loro "piacciono", cioè che **istintivamente** riconoscono come nutritivi e salutari, non mangiano più del necessario, se sono malati non mangiano.

Qualche consiglio per un'alimentazione "nutriente"

Vi suggeriamo qualche alimento utile al benessere fisiologico del corpo umano:

- Alimenti **biologici**
- **Proteine** di ottima qualità (soia, lupini, pesce azzurro, carne bianca, formaggi freschi di capra)
- **Grassi "buoni"**: olio extravergine di oliva spremuto a freddo, semi di lino
- **Frutta e verdure di stagione, fresche**
- **Cereali integrali non raffinati**: le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri, e mantengono pulito l'intestino