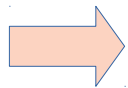


## ALIMENTAZIONE:

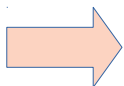
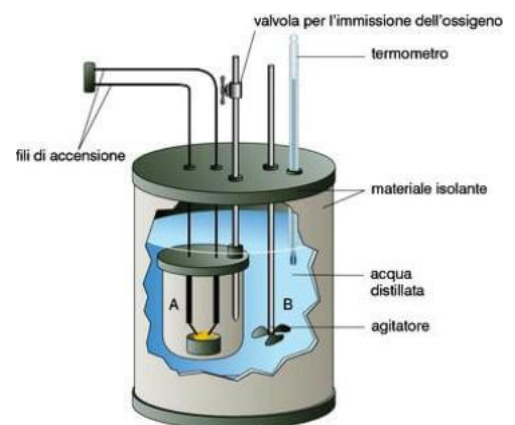
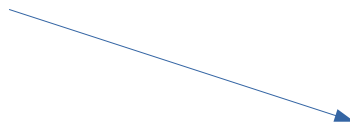
Per poter elaborare una dieta è fondamentale individuare i bisogni alimentari della persona presa in esame.

E' importante quindi, conoscere il potere calorico e il valore biologico degli alimenti e il fabbisogno calorico necessario al soggetto.



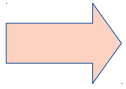
### Che cos'è il potere calorico?

È la quantità di calore espresso in calorie, che si sviluppa dalla combustione di un alimento. Viene calcolato tramite l'utilizzo della bomba calorimetrica.



### Che cos'è il valore biologico?

E' un parametro di valutazione delle proteine plastiche introdotte nell'organismo con l'alimentazione. Si rappresenta con il rapporto degli aminoacidi essenziali.

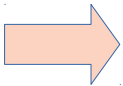


## Che cos'è il fabbisogno calorico?

Viene rappresentato dal fabbisogno energetico, i quali vengono calcolati dalla formula (MT + ADS). E' la quantità di energia necessaria da parte dell'individuo, a svolgere attività quotidiane.

E' possibile calcolare il fabbisogno nel momento in cui si conoscono queste informazioni:

- età
- peso
- sesso (maschio - femmina)
- attività motoria praticata
- metabolismo basale
- azione dinamico-specifica
- termoregolazione
- condizione fisiologica specifica (**es.** gravidanza)



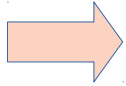
## Che cos'è il metabolismo basale?

Il metabolismo basale è rappresentato dalla quantità di calorie utilizzate dal soggetto sveglio, in completo riposo fisico e psichico e a digiuno da 12 ore.

Rappresenta quindi, la necessità energetica da parte dell'organismo minore.

Curiosità:

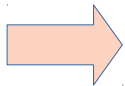
è + alto nei maschi  
è - alto nelle femmine



## **Azione dinamico – specifica:**

È rappresentata dalla quantità di energia che l'organismo umano spende per metabolizzare i principi nutritivi fondamentali per la vita, contenuti in una dieta. Nel momento in cui viene calcolato il metabolismo totale (MT), è l'azione dinamico-specifica ad ottenere il fabbisogno calorico giornaliero.

metabolismo totale =  
metabolismo basale  
+  
metabolismo di lavoro



## **Principi nutritivi:**

I principi nutritivi, necessari al nostro organismo per vivere, devono necessariamente essere contenuti all'interno della dieta. I quali, svolgono funzioni fondamentali per una vita sana, da parte del soggetto. Quali sono?

- proteine → funzione plastica o costruttrice
- lipidi → funzione energetica
- glucidi → funzione energetica
- vitamine → funzione regolatrice
- sali minerali → funzione regolatrice
- acqua → funzione regolatrice (!fondamentale per la vita!)