

Alimentazione, lavoro e benessere: l'importanza di una dieta adeguata

Un intervento si sofferma sul tema dell'alimentazione e del rapporto con il benessere. La qualità di un alimento, la densità e il contenuto energetico, la biodisponibilità, le diete normocaloriche e equilibrate e gli alimenti funzionali.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD015] ?#>

Imola, 21 Apr ? In questi mesi il nostro giornale si sta soffermando sempre più su un rischio emergente che può incidere sulla capacità funzionale e lavorativa della persona e che spesso non è adeguatamente percepito e valutato: il rischio alimentare. Affrontando adeguatamente questo rischio e promuovendo modelli comportamentali nuovi e regimi alimentari sani, non solo si potrebbe produrre un miglioramento della qualità della vita, ma anche del lavoro e del clima organizzativo con riduzione di malattie e infortuni.

Proprio partendo da questi presupposti e per ricercare stimoli adeguati agli obiettivi suddetti, ci soffermiamo oggi molto brevemente su un intervento al convegno "**Alimentazione, salute, sicurezza**" che si è tenuto a Imola il 19 novembre 2015 nell'ambito delle **Settimane della Sicurezza 2015** organizzate dall' Associazione Tavolo 81 Imola.

In "**Alimentazione è benessere**", a cura di Alessandra Bordoni (Università di Bologna - Dip. Scienze e Tecnologie alimentari), si ricorda che un **alimento** è una "sostanza che, introdotta nell'organismo animale, sopperisce al suo dispendio energetico, fornisce i materiali di reintegrazione, quelli necessari per l'eventuale accrescimento e quegli elementi indispensabili al normale svolgimento di funzioni fondamentali per l'individuo e per la specie". Nell'intervento si ricorda che gli alimenti possono avere macronutrienti (ad esempio proteine, lipidi, carboidrati), micronutrienti (vitamine e minerali), componenti energetici non nutrienti e componenti bioattivi. E la **qualità di un alimento** dipende da:

- **sicurezza d'uso**: possibilità di consumare un alimento "senza rischio per la salute";
- **caratteristiche sensoriali**;
- **composizione chimica e biodisponibilità** (la biodisponibilità è la "possibilità di essere utilizzato dall'organismo, cioè essere digerito, assorbito e impiegato per le funzioni biologiche");
- **adeguatezza a coprire i fabbisogni di energia e nutrienti**".

L'intervento, che vi invitiamo a visionare integralmente, si sofferma poi sulla densità energetica, sulla densità nutrizionale e riporta indicazioni su:

- **dieta normocalorica:** l'alimentazione fornisce una **quantità di energia** equivalente all'energia che viene spesa dal soggetto in esame;

- **dieta equilibrata:** l'alimentazione fornisce una **quantità di nutrienti** atti a coprire i fabbisogni del soggetto in esame.

E si sottolinea che una dieta normocalorica può non essere equilibrata e una dieta equilibrata può non essere normocalorica. Sono riportati esempi di diete non equilibrate o non normocaloriche e si indica che la quantità di energia che spendiamo è sempre più bassa.

E **per avere una dieta normocalorica ed equilibrata** è possibile:

- "aumentare la spesa energetica;
- scegliere alimenti a bassa densità energetica e ad alta densità nutrizionale".

Si segnala che la **densità energetica degli alimenti** si ottiene sommando il contenuto in g dei nutrienti calorici presenti in 100 g dell'alimento per il rispettivo valore calorico biologico.

Tuttavia il **contenuto energetico di un alimento** "non dipende solo dalla quantità di macronutrienti presente, ma anche dalla loro reciproca proporzione, dalla loro digeribilità, dalla biodisponibilità, dal tipo di microbiota intestinale, dalla composizione totale della dieta, dallo stato del soggetto". Ed è sempre più evidente "che i comuni indici di contenuto energetico degli alimenti non rappresentino il loro reale contributo all'introduzione energetica".

La densità nutrizionale ora si basa "non solo sulla concentrazione dei micronutrienti, ma anche sulla presenza (e concentrazione) dei **componenti bioattivi**" (molecole presenti negli alimenti "in grado di esercitare un'azione protettiva o preventiva sull'uomo").

La relatrice si sofferma poi sul concetto di **alimenti funzionali**:

- "un alimento può essere definito funzionale se è dimostrato con sufficiente chiarezza il suo effetto positivo su una o più funzioni dell'organismo in maniera tale da essere rilevante per il miglioramento dello stato di salute o il benessere o nella riduzione del rischio di malattie;
- devono essere sotto forma di alimenti, e devono poter esercitare i loro effetti sulla base di un normale consumo;
- non devono necessariamente esercitare effetti su tutta la popolazione";
- "possono essere alimenti naturali in cui uno o più componenti con effetti positivi sono naturalmente più concentrati (selezione di specie);
- possono essere alimenti naturali in cui si è ottenuta una maggiore concentrazione di uno o più componenti con effetti positivi (o minore concentrazione componenti negativi) (modifiche di coltivazione, allevamento);
- possono essere alimenti a cui sono stati aggiunti componenti con effetti positivi (modifiche tecnologiche del processo produttivo);
- possono essere alimenti da cui sono stati rimossi componenti con effetti negativi (modifiche tecnologiche del processo produttivo);
- possono essere alimenti in cui uno o più componenti sono stati modificati chimicamente, ad esempio per incrementare la biodisponibilità (modifiche tecnologiche del processo produttivo)".

Tuttavia ? continua la relazione - affinché gli alimenti funzionali "funzionino" "non basta aumentare la concentrazione dei componenti bioattivi, ma bisogna verificare che essi siano realmente biodisponibili e raggiungano le concentrazioni idonee per esercitare il loro effetto".

In definitiva, conclude la relatrice, "oggi più che mai l'alimentazione è una scienza che unisce in maniera indissolubile l'alimento e l'uomo".

E "occorre un **approccio scientifico concreto e affidabile**, per evitare di perdere la grande occasione di mantenersi in buona salute grazie all'alimentazione e ai nuovi alimenti".

Senza dimenticare, infine, che la corretta alimentazione oggi "è anche etica e sostenibilità è riduzione degli sprechi".

" Alimentazione è benessere", a cura di Alessandra Bordoni (Università di Bologna - Dip. Scienze e Tecnologie alimentari), intervento al convegno "Alimentazione, salute, sicurezza" che si è tenuto a Imola nell'ambito delle Settimane della Sicurezza 2015 (formato PDF, 587 kB).

RTM



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it