



## *I principi nutritivi*

### **Cosa sono i principi nutritivi**

Tutte le componenti del corpo umano - apparati, organi, tessuti, cellule – sono formate dall'unione e dalla diversa combinazione di miliardi di sostanze chimiche denominate **principi nutritivi** o semplicemente **nutrienti** (*la Scienza dell'alimentazione differenzia le due terminologie*), che l'organismo assume attraverso l'ingestione di cibo.

Negli alimenti, la maggior parte di queste sostanze non è prontamente disponibile in quanto assemblate in strutture complesse; pertanto occorre un processo di suddivisione (digestione) per renderle sempre più piccole e semplici da poter attraversare la parete dell'apparato digerente (assimilazione) ed entrare nel sangue.

Conoscere questi composti ed imparare a distinguere le loro funzioni servirà sicuramente a migliorare le nostre conoscenze alimentari e, quindi, le condizioni di vita.

I principi nutritivi più importanti si possono raggruppare in sei gruppi:

*glucidi, protidi, lipidi, vitamine, sali minerali, acqua.*

Poi vi sono altri composti secondari (che alcuni definiscono *anutrienti*, cioè privi o con scarso potere nutritivo) che, pur ingeriti in minore quantità, apportano importanti benefici al nostro corpo; essi sono:

*gli ormoni, gli enzimi, acidi organici*

*le sostanze azotate non proteiche*

(acidi nucleici, basi puriniche e pirimidiniche, ammoniaca, sali di ammonio, urea, nitrati, nitriti)

*ossidanti, antiossidanti (flavonoidi)*

*la fibra alimentare,*

*i composti volatili e aromi*

*i pigmenti (clorofilla),*

*le provitamine ed altri.*

Le **principali funzioni** dei nutrienti sono:

- *funzione energetica*: alcune sostanze agiscono come combustibili per il lavoro che le cellule compiono costantemente;
- *funzione plastica o costruttiva*: cioè servono come materia prima per la costruzione di nuove strutture;
- *funzione protettiva o regolatrice*: sostanze che servono a regolare il corretto svolgimento delle innumerevoli reazioni dell'organismo.

Per quanto riguarda la funzione energetica i nutrienti che apportano energia sono: glucidi, protidi e lipidi. Gli altri nutrienti sono privi di potere calorico. Esattamente:

*1 grammo di glucidi apporta 4 Kcal.*



*1 grammo di protidi apporta 4 Kcal.*

*1 grammo di lipidi apporta 9 Kcal.*

L'organismo, pur potendoli utilizzare tutti e tre come fonte di energia, attua delle precedenze specifiche: innanzitutto la fonte di energia più velocemente disponibile è rappresentata dai glucidi (per tale motivo essi sono i nutrienti che vanno ingeriti in maggiore quantità, 60% circa dell'apporto totale di calorie). Successivamente l'organismo utilizza i protidi e i lipidi o come tali o trasformandoli prima in glucidi attraverso complicate vie metaboliche. I lipidi, che a parità di peso apportano più del doppio delle calorie rispetto ai glucidi ed ai protidi, sono utilizzati come riserva energetica.

Per poter meglio comprendere il meccanismo di utilizzo dei nutrienti potremmo fare un esempio pratico con la spendibilità del denaro: gli spiccioli, prontamente disponibili, sono rappresentati dai glucidi, le banconote dalle proteine ed infine i depositi bancari dai lipidi; quest'ultimi sono presi solo in caso di esaurimento delle scorte giornaliere.

Ecco perchè non è semplice dimagrire: si può facilmente perdere peso, senza eliminare grasso (cioè i depositi di lipidi), la cui eliminazione avviene con lentezza. L'organismo è restio a smaltire i depositi e non sempre li prende dai punti dove ve n'è maggior concentrazione, consuma, infatti, quelli che più semplicemente riesce a sottrarre. Come dire, che se un soggetto ha maggior quantità di grasso concentrato nell'addome, perdendo peso può dimagrire in un altro punto del suo corpo; del resto è più semplice prelevare denaro dal portafoglio che da un titolo di stato!

---

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: [info@scienzadellalimentazione.it](mailto:info@scienzadellalimentazione.it)