



Dietologia

Le origini

La parola "dieta" deriva dal greco

"diaita" che significa **"regola di vita"**.

Gli antichi greci, infatti, alla parola dieta associavano tutte quei comportamenti che conducevano al benessere psico-fisico: regolarità nelle abitudini quotidiane, evitare la sedentarietà, dormire sufficientemente, dedicarsi alla filosofia, alla musica, controllare il peso corporeo, non assumere droghe e, ovviamente, mangiare equilibrato.

La Dieta oggi

Oggi, la parola dieta è diventata sinonimo di restrizione calorica finalizzata al dimagrimento e alla riduzione del peso corporeo.

Correttamente, dovremmo parlare di **DIETA** quando viene elaborato uno schema alimentare innanzitutto personalizzato e adeguato all'esigenze fisiologiche di uno specifico individuo, in cui siano stabiliti:

- il numero delle calorie, rapportato al metabolismo del soggetto;
- la qualità dosata di ciascun alimento;
- la quantità dei singoli principi nutritivi (calorici e non calorici);
- la ripartizione degli alimenti nei vari pasti giornalieri;
- nonché tutte le consuetudini collegate all'introduzione del cibo ed alla sua utilizzazione: modalità di cotture, alternanza di menù nei vari giorni della settimana, reperibilità dei prodotti nel territorio e tenendo conto anche delle preferenze alimentari dell'individuo, del tipo di lavoro effettuato, dei fattori socio-culturali e religiosi, ecc. comprensivo infine di consigli per modificare stili di vita errati.

Regime alimentare

Spesso, la parola Dieta intende semplicemente un **REGIME ALIMENTARE** molto generico, ovvero indicando solamente dei consigli alimentari con scelte alimentari limitate a certi gruppi di alimenti, dei quali però non vengono fissate le quantità o la composizione esatta di ciascun pasto:

E' il caso della **DIETA MEDITERRANEA** e di altre Diete basate solo sull'esclusione di alcuni alimenti.

Classificazione delle diete

Classificazione delle Diete

Si possono definire diverse tipologie di diete:

- **Dieta ORDINARIA:** per normali condizioni fisiologiche (adulti, sani e normopeso)
- **Diete SPECIALI:** per particolari situazioni fisiologiche (neonati, bambini, adolescenti, anziani, gestanti, nutrici, sportivi, obesi, tutti individui sani)
- **DIETO-TERAPIA:** alimentazione per particolari situazioni patologiche per le quali la



dieta costituisce il principale schema terapeutico (diabete, ipercolesterolemie, allergie e intolleranze alimentari, malattie dell'apparato gastro-enterico).

Esistono poi dei REGIMI ALIMENTARI o DIETE

- Effettuate per scelte socio-culturali e religiose:
 - vegetariana,
 - vegana o vegetaliana,
 - crudista,
 - macrobiotica,
 - ecc..

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: info@scienzadellalimentazione.it