



## 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](mailto:info@scienzadellalimentazione.it)

www.scienzadellalimentazione.it