Glossario dell’alimentazione

# Alimento

Gli alimenti sono tutte quelle sostanze, come la pasta, il pane, la carne, i pesci, la frutta, la verdura, ecc., che forniscono al nostro organismo la capacità di svolgere tutte le funzioni vitali, e dunque produrre calore ed energia, accrescere la massa corporea, ricostituire le cellule dei vari organi e tessuti che muoiono, ecc.

# Amminoacidi

Sono le sostanze chimiche che costituiscono i "mattoni" di cui sono fatte le proteine.

# Anemia

L’anemia è la diminuzione della quantità dei globuli rossi contenuti nel sangue.

# Anidride Carbonica

È un gas prodotto dalle nostre cellule durante la respirazione. Essendo un prodotto di scarto, viene eliminato dall’organismo insieme all’aria e all’acqua. Quando è in eccesso, e occorre perciò favorirne l’eliminazione, l’organismo reagisce aumentando la frequenza del respiro.

# Anticorpi

Gli anticorpi sono sostanze prodotte dal nostro organismo per difendersi dall’attacco di cellule estranee, come virus e batteri.

# Bilancio Idrico

Condizione di equilibrio tra la quantità di acqua che si assume e quella che si perde.

# Carboidrati

I carboidrati sono sostanze che il nostro organismo utilizza come combustibile. Si dividono in semplici, o zuccheri, e complessi, o amidi. Un altro gruppo di carboidrati complessi è quello delle fibre.

# Cereali

I cereali sono le piante come il frumento, il riso, il mais, l’avena, l’orzo e la segale, delle quali si utilizzano in particolare i chicchi, detti cariòssidi.

# Colesterolo

Il colesterolo è un grasso che il nostro organismo ricava in parte dagli alimenti di origine animale e in parte produce da sé, utilizzandolo per formare sostanze indispensabili alla vita, quali gli ormoni sessuali, la vitamina D, il cortisone e i sali biliari. A dispetto della sua cattiva fama, il colesterolo è quindi necessario e importantissimo. Diventa pericoloso solo quando è in eccesso, perché tende a depositarsi sulle pareti interne delle arterie provocando, negli anni, conseguenze dannose quali l’arteriosclerosi e l’infarto. Gli alimenti più ricchi di colesterolo sono il cervello, il fegato, il tuorlo d’uovo, il grasso della carne, il burro e i formaggi.

# Emoglobina

È la sostanza di colore rosso che costituisce la parte essenziale dei globuli rossi del sangue, e permette loro di trasportare l’ossigeno dai polmoni a tutte le cellule del corpo.

# Enzimi

Gli enzimi sono sostanze che servono ad accelerare i processi di trasformazione di una sostanza in un’altra, in genere meno complessa. Svolgono una funzione importantissima nella digestione. Quelli contenuti nella saliva, ad esempio, favoriscono la digestione degli zuccheri. A differenza delle sostanze coinvolte, di cui favoriscono appunto la trasformazione, gli enzimi rimangono inalterati.

# Fibre Vegetali

Le fibre sono quella parte degli alimenti di origine vegetale che il nostro organismo non è in grado di digerire. Anche se indigeribili e prive di potere calorico, sono comunque molto importanti per l’alimentazione perché assorbono e trattengono acqua, stimolano i movimenti intestinali e aumentano la massa delle feci, favorendone l’evacuazione.

# Idrosolubili

Che possono sciogliersi in acqua.

# Insulina

L’insulina è l’ormone che permette agli zuccheri di penetrare nelle cellule e conseguentemente di alimentarle. È prodotto dal pancreas. Le persone in cui il pancreas non è più in grado di produrre questo importantissimo ormone sono costretti a iniettarselo ogni giorno, devono controllare attentamente il livello di zuccheri nel sangue e nelle urine.

# Ipertensione

L’ipertensione, detta più propriamente ipertensione arteriosa, è l’aumento della pressione che il sangue, dopo essere stato pompato dal cuore, esercita normalmente sulla parete interna delle arterie. Se protratta nel tempo, può provocare danni al cuore, al cervello e ai reni. Si comincia a parlare di ipertensione quando la pressione minima del sangue si mantiene per lunghi periodi sopra i 90-95 mm di mercurio.

# Latticini

I latticini sono tutti i derivati dal latte, come il burro e i formaggi. Contengono quasi tutti un’alta quantità di lipidi, e sono perciò molto ricchi di calorie.

# Liposolubili

Sono le vitamine A, D, E e K, che possono sciogliersi nei grassi.

# Metabolismo

Il metabolismo è l’insieme dei processi di distruzione (catabolismo) e di costruzione (anabolismo) che avvengono in ogni istante nelle cellule del nostro organismo. Nel catabolismo le sostanze complesse vengono scomposte in sostanze semplici. Le proteine, per esempio, vengono scomposte in amminoacidi. Nell’anabolismo, invece, le sostanze semplici vengono utilizzate per formare nuovi composti complessi.

# Molecola

La parola "molecola" deriva da una parola latina che significa "piccola massa".

# Ormoni

Sono sostanze che servono a regolare le diverse attività del nostro corpo. L’ormone della crescita, per esempio, controlla lo sviluppo in altezza. Vengono prodotti da speciali ghiandole, dette endòcrine, che li versano di continuo nel sangue.

# Patogeni

Che fanno venire malattie.

# Plasma

È la parte liquida del sangue.

# Polifosfati

Sono uno degli additivi autorizzati (il numero E452) e hanno una funzione addensante: servono cioè a rendere più densi i materiali poco compatti.

# Pressione Osmotica

Immaginiamo che in un recipiente siano contenute due soluzioni (per esempio acqua e sale), l'una molto concentrata (cioè con molto sale), l'altra poco. Immaginiamo, inoltre, che le due soluzioni siano separate l'una dall'altra grazie a una membrana semipermeabile. La pressione osmotica è allora la forza che le molecole di acqua presenti nella soluzione meno salata esercitano contro la membrana per passare verso la soluzione più salata, fino a che ambedue le soluzioni abbiano la stessa quantità di sale. La pressione osmotica è importantissima nel corpo umano perché regola l'ingresso di sostanze nelle cellule, e l'emissione di sostanze al loro esterno.

# Principio Alimentare

I principi alimentari sono le sostanze più importanti contenute nei diversi alimenti. Le proteine, per esempio, che sono la sostanza più caratteristica della carne, sono il suo principio alimentare più importante; il grasso è invece il principio alimentare più importante dell’olio, mentre l’amido è il principio alimentare più importante della pasta.

# Principio Nutritivo

I principi nutritivi sono le sostanze che compongono i principi alimentari. Gli amminoacidi, per esempio, sono il principio nutritivo delle proteine, gli acidi e la glicerina il principio nutritivo dei grassi, gli zuccheri semplici il principio nutritivo dell’amido. Sono principi nutritivi anche l’acqua, le vitamine e i sali minerali.

# Provitamina

Le provitamine sono come delle vitamine che il nostro organismo non può assumere così come sono, ma devono invece essergli "preparate per l’uso". Un esempio è rappresentato dalla provitamina D, che si trova soprattutto nel latte. Essa si trasforma in vitamina D grazie all’azione dei raggi solari.

# Sintesi

In chimica, la parola "sintesi" indica la fabbricazione di una sostanza a partire da altre sostanze, in genere più semplici.

# Sintetizzare

Sintetizzare è la parola usata dai chimici per indicare la produzione di una sostanza a partire da altre sostanze, generalmente più semplici.

# Tiroide

È una ghiandola situata alla base del collo. Produce un ormone molto importante, la tiroxina, che controlla lo sviluppo e il metabolismo, cioè il processo di produzione di energia nelle cellule. Una sua insufficiente produzione (ipotiroidismo) porta a ingrassare e ad essere meno pronti mentalmente. Una produzione eccessiva (ipertiroidismo) provoca invece dimagrimento, eccitazione nervosa, insonnia, disfunzioni cardiache.

# Trigliceridi

Sono sostanze costituite da una molecola di glicerolo e tre acidi grassi, che sono i veri principi nutritivi.

# Valore Biologico

Il valore biologico di una proteina è la quantità di azoto che essa contiene e che l’organismo è in grado di trattenere per le sue funzioni senza espellerlo con le feci, le urine o attraverso la pelle. Il valore biologico è massimo quando tutto l’azoto introdotto con la proteina viene assorbito. Questo è quello che capita con la proteina dell’uovo, cui è assegnato valore biologico 100. L’azoto è molto importante per la crescita cellulare, la riparazione dei tessuti, il mantenimento delle funzioni vitali.

(C) Applidea 2020 – Classincloud https://www.classincloud.it/