**DI COSA SIAMO FATTI**

Il nostro corpo è fatto di acqua, proteine, lipìdi, minerali, carboidrati e anche un po' di vitamine. Ma in che proporzioni si trovano tra loro questi elementi? Per fare un esempio, consideriamo il corpo di un uomo adulto di circa 40 anni. Troveremo che è fatto:

acqua

59%

proteine

19%

lipidi

17%

minerali

4%

carboidrati

1%

vitamine

tracce

Naturalmente questa composizione può cambiare, e cambia infatti in relazione al sesso, all'età e alle condizioni di salute. Nella donna, ad esempio, la quantità di grasso è del 50% superiore rispetto all'uomo, mentre nelle persone obese può essere doppia. Più si va avanti con gli anni, inoltre, più il grasso tende ad aumentare. L'acqua, invece, è molto maggiore nel bambino. Nel neonato, addirittura, raggiunge circa l'80% del peso corporeo, mentre nell'anziano si riduce al 50%. La quantità di proteine è invece più stabile: dopo i tre anni di età, è simile nell'adulto e nel bambino.