

Il pranzo è servito!

Lavati le mani, metti il tovagliolo:
è il momento di cominciare a esplorare i componenti principali della tua alimentazione.

La regola base per una corretta alimentazione è: **mangiare di tutto, senza esagerare con niente.** Mangiare di tutto significa non farsi mai mancare quelli che sono gli elementi base dell'alimentazione:

I carboidrati si dividono in semplici e complessi. Tra i carboidrati semplici, il più diffuso è lo zucchero da tavola, che trovi in tutti i dolci, in moltissime bibite e nelle marmellate. Gli zuccheri vanno limitati, è vero che danno subito energia, ma dura poco e in più fanno ingrassare. È diverso il discorso per i carboidrati complessi, che trovi in pane, pasta, riso e polenta. Questi alimenti contengono **amido e cellulosa**: l'amido si trasforma in energia di lunga durata (come le pile della pubblicità!); la cellulosa trattiene acqua ed è utile per regolare l'intestino. **Pane e pasta li devi mangiare ogni giorno, anche se sei a dieta. Sono la tua benzina!** E se non esageri con i condimenti non fanno ingrassare.

Le proteine sono le sostanze che costruiscono e rinnovano le cellule, cioè i mattoncini di cui è composto il tuo corpo. Dentro le proteine ci sono gli **aminoacidi**: senza gli aminoacidi il corpo non può andare avanti. **Per un adolescente sono necessari, sono necessari, un grammo di proteine per ogni kg di peso corporeo.** Le proteine le trovi nella carne, nel pesce, nel latte e derivati (formaggi e yogurt, e nelle uova). Esistono anche delle **proteine vegetali**, che trovi nei legumi (fagioli, soia, piselli, ceci, lenticchie ecc.). Per chi sta ancora crescendo, le proteine vegetali, da sole, non bastano; se sei **vegetariano**, non farti mancare latte, uova e formaggi.

I grassi: sono come i carboidrati: danno energia. In una dieta corretta anche i grassi sono importanti. Tu dirai: fanno ingrassare. È vero, ma fino a un certo punto. Quelli che devi limitare sono i grassi di origine animale (lardo, salumi, ecc.), questi grassi sono dannosi, in particolare alla circolazione del sangue. **I grassi vegetali, soprattutto l'olio di oliva, non devono e non possono essere eliminati del tutto**, perché ci regalano sostanze insostituibili. Naturalmente parliamo di olio crudo, i fritti sono un'altra cosa e se ne fai a meno è meglio.

Le fibre le trovi nella frutta, nella verdura e nei cereali integrali (crusca, fiocchi per colazione, farine integrali). Le fibre passano nel corpo senza essere assorbite, si gonfiano d'acqua e puliscono l'intestino. La mancanza di fibre causa disturbi intestinali!! che col tempo possono diventare qualcosa di grave. Per aumentare il consumo di fibre puoi sostituire i succhi di frutta con la frutta vera, mangiare verdure crude e mangiare pane e pasta integrali (almeno ogni tanto); Infine l'acqua, che è essenziale, infatti puoi restare alcuni giorni senza mangiare, ma senza acqua no. L'acqua rappresenta il 60% del nostro corpo. Non bere per ingannare la bilancia è una cosa stupida, tanto vale non respirare!

Gli esperti consigliano di bere almeno **due litri e mezzo di acqua ogni giorno**. Se corri, salti, balli o fa caldo e sudi che fai schifo devi bere anche di più. A che cosa serve? Regola la temperatura del corpo, mantiene il volume del sangue, facilita la trasmissione degli impulsi tra le cellule del sistema nervoso, aiuta a eliminare scorie e tossine.

