

# L'Alimentazione

Rebecca Therqaj

Rossana Hoxhaj

Megi Qafoku

Sofia Ronco

CLASSE 3C

I.C. GIOVANNI XXIII ARONA



# IN GENERALE

L'alimentazione è un Processo fisiologico che consiste nell'assunzione di alimenti da parte dell'organismo vivente al fine di soddisfare il proprio fabbisogno **plastico, energetico e regolatore**



# DIETA MEDITERRANEA

Il **regime alimentare** si fonda su alimenti il cui consumo è **abituale** in Paesi del **bacino mediterraneo**: privilegia cereali, frutta e verdura e presenta un consumo **moderato** di pesce, carne bianca, legumi ecc..



# CIBO SPAZZATURA

Il cibo spazzatura è un termine usato per indicare quel cibo considerato **malsano** a causa del suo **bassissimo valore** nutrizionale e dell'elevato contenuto di **grassi** o **zucchero** .

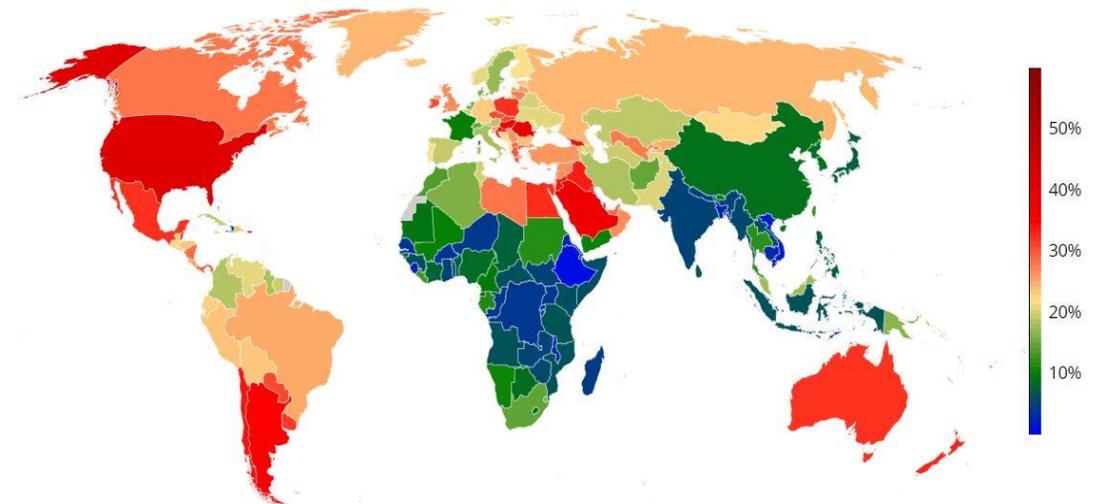
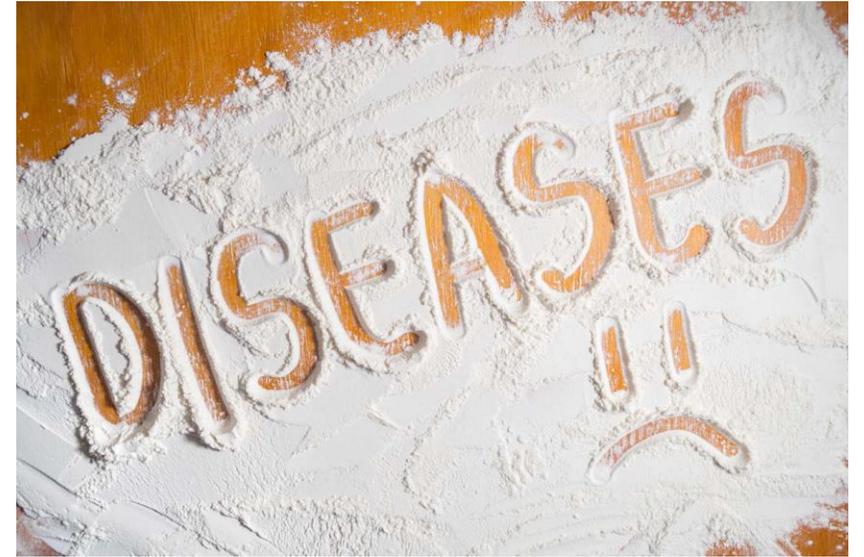


# LE MALATTIE

---

Le malattie che una alimentazione scorretta può causare sono varie, come:

- malattie cardiovascolari
- diabete di tipo 2
- iperglicemia o iperinsulinemia
- acne e problemi alla pelle
- diversi tipi di tumore
- obesità - che è un fattore di rischio per altre patologie



Tasso di obesità nel mondo

# I DISTURBI ALIMENTARI

---

La **bulimia nervosa** si manifesta con episodi di abbuffate seguiti da comportamenti per prevenire l'aumento di peso, come il vomito autoindotto o l'esercizio fisico intenso. La persona con bulimia sente di perdere il controllo durante l'abbuffata e ha un profondo senso di colpa o vergogna.

L'**anoressia** è caratterizzata da una paura intensa di ingrassare e una distorsione dell'immagine corporea. Le persone con anoressia limitano severamente l'assunzione di cibo e possono esercitare un'eccessiva attività fisica per perdere peso.



## Stare in salute :

Non fumare, evitare di prendere peso, fare attività fisica regolare, mangiare sano ecc... questi sono i pilastri dello stile di vita salutare. Per mangiare sano, sarebbe meglio seguire la piramide alimentare. È un grafico ideato nel 1992 per illustrare i consigli ed i suggerimenti che dovrebbero essere seguiti per mantenere un'alimentazione completa ed equilibrata.

