

## **I segreti di un'alimentazione equilibrata**

[Dr. Grugni Alessandro](#)

In primavera molte persone sentono l'esigenza di eliminare i chili di peso in eccesso che sono stati accumulati durante l'inverno, a causa degli alimenti più calorici che vengono assunti e della vita più sedentaria che si svolge durante questo periodo.

Non esistono degli alimenti che devono essere banditi dalla tavola, ma è necessario assumere le giuste quantità nell'ambito degli alimenti che prediligiamo, tenendo presente che ciascuno di noi ha bisogno di un determinato apporto calorico.

E' necessario introdurre quotidianamente nel nostro corpo attraverso gli alimenti la giusta quantità di zuccheri, grassi, proteine, vitamine e sali minerali, i quali hanno una specifica funzione nell'ambito del funzionamento generale dell'organismo umano.

Gli zuccheri hanno la funzione di fornire l'energia affinché il corpo umano svolga le normali attività quotidiane, e sono contenuti nella pasta, nel riso e nel pane, mentre i grassi svolgono un ruolo di riserva, e si trovano nelle uova, nei formaggi e nell'olio.

Le proteine servono per formare la massa muscolare del corpo umano, e sono contenute nella carne, nel pesce, nei legumi e nei latticini, mentre le vitamine e i sali minerali servono per le funzioni delle cellule, e si trovano nella frutta e nella verdura.

In un'alimentazione equilibrata è quindi necessario introdurre attraverso gli alimenti, nelle giuste quantità e proporzioni, tutti questi principi nutritivi, frazionando la loro assunzione nei vari pasti che si consumano durante la giornata.

E' importante far sempre colazione, oltre a uno spuntino a metà mattina, in modo da introdurre le calorie necessarie per le attività mattutine e non rischiare di mangiare poi eccessivamente a mezzogiorno.

A pranzo si può mangiare della pasta o del riso abbinato a una verdura e a un frutto, a metà pomeriggio si effettua una merenda con un succo di frutta e dei crackers, e infine a cena si può mangiare della carne o del pesce abbinato a un'altra verdura e a un frutto.

In questo modo ci si alimenta in modo sano, non negandosi i cibi preferiti, e si ottiene un'impostazione dietetica generale che permette di eliminare i chili superflui e di mantenere nel lungo termine il risultato ottenuto, ovviamente con il supporto di un'attività fisica adeguata.