

# Indice generale

---



Capitolo 1	Alimentazione e nutrizione .....	1
	<b>Nutrizione e nutrienti</b> .....	3
	<b>La composizione corporea</b> .....	4
	<b>Funzioni degli alimenti e fabbisogni di nutrienti</b> .....	6
	<b>Cenni di fisiologia della digestione</b> .....	7
Capitolo 2	La funzione energetica .....	9
	<b>I fabbisogni energetici</b> .....	11
	<i>Metabolismo basale</i> .....	11
	<i>Attività fisica</i> .....	13
	<i>Termogenesi indotta dalla dieta (TID)</i> .....	14
	<i>Termoregolazione</i> .....	14
	<b>I carboidrati</b> .....	16
	<i>La fotosintesi clorofilliana</i> .....	16
	<i>Carboidrati semplici</i> .....	18
	<i>Carboidrati complessi o polisaccaridi</i> .....	19
	<i>Metabolismo dei carboidrati</i> .....	20
	<b>I grassi</b> .....	22
	<i>I trigliceridi</i> .....	23
	<i>I fosfolipidi</i> .....	26
	<i>Il colesterolo</i> .....	27
	<i>Metabolismo dei grassi</i> .....	29
	<i>Funzioni dei grassi</i> .....	29
Capitolo 3	La funzione plastica .....	31
	<b>Le proteine</b> .....	32

	<i>Il ciclo dell'azoto</i> .....	32
	<i>Gli aminoacidi</i> .....	33
	<i>Metabolismo delle proteine</i> .....	35
	<i>I fabbisogni proteici</i> .....	36
	<i>Funzioni delle proteine</i> .....	39
<b>Capitolo 4</b>	<b>La funzione regolatrice e protettiva</b> .....	<b>41</b>
	<b>Le vitamine</b> .....	<b>41</b>
	<i>Le vitamine idrosolubili</i> .....	<i>42</i>
	<i>Vitamina B1 o tiamina</i> .....	<i>43</i>
	<i>Vitamina B2 o riboflavina</i> .....	<i>44</i>
	<i>Vitamina B5 o acido pantotenico</i> .....	<i>45</i>
	<i>Vitamina B6 o piridossina</i> .....	<i>45</i>
	<i>Vitamina B8 o biotina o vitamina H</i> .....	<i>46</i>
	<i>Vitamina B9 o Bc o acido folico</i> .....	<i>46</i>
	<i>Vitamina B12 o cianocobalamina</i> .....	<i>47</i>
	<i>Vitamina J o colina</i> .....	<i>48</i>
	<i>Vitamina PP o niacina o nicotinammide o B3</i> .....	<i>48</i>
	<i>Vitamina C o acido ascorbico</i> .....	<i>49</i>
	<i>Le vitamine liposolubili</i> .....	<i>52</i>
	<i>Vitamina A o retinolo/Provitamina A o carotene</i> .....	<i>52</i>
	<i>Vitamina D o colecalciferolo o ergocalciferolo</i> .....	<i>54</i>
	<i>Vitamina E o tocoferolo</i> .....	<i>58</i>
	<i>Vitamina K o fillochinone</i> .....	<i>58</i>
	<i>Vitamina F o AGE</i> .....	<i>59</i>
	<b>I minerali</b> .....	<b>61</b>
	<i>Calcio</i> .....	<i>62</i>
	<i>Fosforo</i> .....	<i>65</i>
	<i>Magnesio</i> .....	<i>65</i>
	<i>Sodio</i> .....	<i>65</i>
	<i>Cloro</i> .....	<i>67</i>
	<i>Potassio</i> .....	<i>68</i>
	<i>Zolfo</i> .....	<i>69</i>
	<i>Ferro</i> .....	<i>69</i>

	<i>Zinco</i> .....	71
	<i>Iodio</i> .....	72
	<i>Fluoro</i> .....	73
<b>Capitolo 5</b>	<b>L'acqua</b> .....	75
	<b>Acqua corporea</b> .....	75
	<b>Acqua come nutriente</b> .....	76
	<b>Acqua destinata al consumo umano</b> .....	79
	<b>Le acque potabili in natura</b> .....	80
	<b>Correzione dei caratteri chimici e microbiologici dell'acqua</b> ..	82
<b>Capitolo 6</b>	<b>Dai nutrienti agli alimenti: i gruppi alimentari</b> .....	85
	<b>Gruppo I: cereali e tuberi</b> .....	85
	<b>Gruppo II: legumi, noci e semi oleosi</b> .....	90
	<b>Gruppo III: ortaggi e frutta</b> .....	92
	<b>Gruppo IV: carni, pesci e uova</b> .....	94
	<b>Gruppo V: latte e derivati</b> .....	98
	<b>Gruppo VI: grassi da condimento</b> .....	101
<b>Capitolo 7</b>	<b>Consigli per una sana alimentazione</b> .....	103
<b>Capitolo 8</b>	<b>L'alimentazione in fasi particolari della vita</b> .....	107
	<b>L'alimentazione del bambino e dell'adolescente</b> .....	107
	<i>Da 0 a 6 mesi</i> .....	107
	<i>Da 2 a 3 anni</i> .....	109
	<i>Fino ai 12 anni</i> .....	110
	<i>L'adolescente</i> .....	110
	<b>L'alimentazione della donna in gravidanza</b> .....	112
	<i>La dieta</i> .....	113
	<b>L'alimentazione dell'anziano</b> .....	115
	<i>La dieta</i> .....	116
	<i>L'idratazione</i> .....	117
	<i>La malnutrizione</i> .....	118

Capitolo 9	La valutazione dello stato nutrizionale .....	119
	<b>Valutazione antropometrica</b> .....	120
	<i>La valutazione antropometrica nel bambino</i> .....	125
	<i>La valutazione antropometrica nell'adulto: L'Indice di Massa Corporea (IMC) o Body Mass Index (BMI)</i> .....	128
	<b>Valutazione dell'intake alimentare</b> .....	131
	<b>Valutazione clinica e di laboratorio</b> .....	133
Capitolo 10	La malnutrizione per difetto e per eccesso .....	135
	<b>La malnutrizione per difetto</b> .....	136
	<i>La malnutrizione severa acuta</i> .....	139
	<b>La malnutrizione per eccesso</b> .....	141
	<i>Sovrappeso e obesità</i> .....	142
	<i>Sovrappeso e obesità in età infantile</i> .....	145
Capitolo 11	Alcune patologie di interesse nutrizionale .....	147
	<b>Allegato 1. Il diabete mellito</b> .....	147
	<b>Allegato 2. L'osteoporosi</b> .....	150
	<b>Allegato 3. L'ipertensione arteriosa</b> .....	151
	<b>Allegato 4. La carie dentale</b> .....	154
	<b>Allegato 5. Le allergie e intolleranze alimentari</b> .....	159
	<b>Allegato 6. La celiachia</b> .....	161
	<b>Allegato 7. Alimentazione e malattie cardiovascolari</b> ..	163
	<b>Allegato 8. Alimentazione e tumori</b> .....	165
	Bibliografia .....	167
	Indice analitico .....	171