

Educazione alimentare

Nell'ambito dell'alimentazione è molto appropriato il termine **educazione alimentare**, perché **spesso non si mangia tanto, ma si mangia male**.

Non bisogna pensare alla dieta come ad un periodo di sacrificio per ottenere la forma fisica desiderata, ma ad un vero e proprio stile di vita composto da due pilastri fondamentali quali corretta alimentazione e attività fisica costante. La dieta mediterranea distribuisce così i tre principali macronutrienti:

- **Proteine 10-15%**
- **Carboidrati 55-65%**
- **Lipidi 25-30%**

Diete in voga pubblicizzate da fantomatici esperti di nutrizione stravolgono questi valori spostandoli pericolosamente verso diete nettamente

iperproteiche che vanno a sovraccaricare l'emuntorio renale aumentando di molto il rischio di disfunzione e danno ai reni. L'educazione alimentare svolge un ruolo cruciale in età pediatrica, perché è da bambini che apprendiamo come ci si comporta a tavola, e nei fuori pasto. Basti pensare che troppe persone non fanno colazione la mattina, cosa sbagliatissima perché favorisce una migliore omeostasi glicemica e metabolica, ed inoltre riduce la sensazione di fame durante la giornata.

La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

