

# Alimentazione e nutrizione: non sono la stessa cosa

scritto da Francesca Trasimeno | 06/07/2020



**Spesso i due termini sono confusi o utilizzati come sinonimi ma è bene fare chiarezza in quanto rappresentano due differenti modi di assumere il cibo**

**Alimentazione e nutrizione** sono un binomio ampiamente diffuso nei libri scolastici, nel web e nel parlato comune ma capita spesso che un termine venga usato al posto dell'altro in modo scorretto.

## **Alimentazione: cosa si intende?**

Il Vocabolario Treccani, alla voce "Alimentazione" riporta letteralmente:

*«Atto di alimentare o di alimentarsi; scelta e somministrazione di alimenti, come primo momento, presupposto e condizione determinante della nutrizione».*

Da tale definizione emerge che si tratta di un **concetto molto vasto** che riguarda l'atto dell'alimentarsi e quindi di ingerire cibi in grado di saziare, sfamare, appagare e, preferibilmente, nutrire. Sulla base delle scelte quotidiane esso può descrivere diversi tipi di alimentazione:

- onnivora
- [vegetariana](#)
- [vegana](#)
- crudista
- scorretta o corretta alimentazione
- scarsa o abbondante alimentazione.

L'obiettivo deve essere quello di **far coincidere alimentazione e nutrizione** e quindi scegliere un'alimentazione che dia anche nutrimento ossia apporti cibi utili per l'organismo, in base alle specifiche proprietà nutritive. È senza dubbio una linea sottile alla quale, però, bisogna fare attenzione.

## Un'alimentazione non nutriente

Un esempio che permette di fare chiarezza è quello di una dieta composta principalmente da *"junk food"* o cibo spazzatura: merendine, prodotti confezionati, pasti da fast food e tutti quei prodotti che hanno poco di salutare. Si tratta di una scelta alimentare che, di fatto, alimenta ma non dà nutrimento poiché caratterizzata da prodotti molto lavorati, trattati, arricchiti di additivi o coloranti e che minimizzano il contenuto dei macronutrienti e dei micronutrienti.

## Nutrizione e macronutrienti necessari

Anche per definire la nutrizione, partiamo dal Vocabolario Treccani secondo il quale la nutrizione è:

*«l'azione, il fatto, il modo di nutrire o di nutrirsi».*

Fondamentalmente nutrizione è l'**insieme dei processi biochimici e fisiologici** in grado di dare il giusto apporto di nutrienti alle cellule del corpo, permettendone il corretto funzionamento.

I **tre macronutrienti** di cui si ha bisogno per avere un'alimentazione nutriente e garantire le reazioni metaboliche sono:

1. **carboidrati**, il "carburante" determinato dagli zuccheri (pasta, pane, riso, patate, mais, cereali in chicco e frutta)
2. **lipidi**, composti da acidi grassi (olio evo, frutta secca, [avocado](#))
3. **proteine**, costituite da amminoacidi (carne, pesce, uova, legumi, tofu o tempeh, [seitan](#) e formaggi magri).

Tutti e tre si ottengono grazie al **consumo di fonti nobili**, scegliendo alimenti semplici e poco lavorati. Inoltre, per supportare i principi nutritivi indispensabili all'organismo, non vanno dimenticati i **micronutrienti** (vitamine e sali minerali) presenti soprattutto in frutta, verdura e ortaggi.

## Conclusioni

In definitiva, è opportuno avere un'**alimentazione nutriente**, indipendentemente dal fatto che sia onnivora, vegetariana o vegana; ciò che conta è che sia **bilanciata, equilibrata e semplice**.

Vanno, quindi, evitati prodotti confezionati, lavorati, arricchiti di sostanze chimiche o cotti in modo aggressivo per tempi prolungati.