

LEZIONE 1

- **NUTRIZIONE** → en. necessaria allo svolgimento di tutte le funzioni, funzione plastica e regolatrice
- **DIETA** → insieme degli alimenti che si consumano abitualmente
- **ALIMENTAZIONE** → fornitura di en. ad un sistema x corretto funzionamento

CLASSIFICAZIONE ALIMENTI

- **NUTRIENTI SU BASE CHIMICA**: suddivisi in $\begin{cases} \text{ORGANICI} \\ \text{INORGANICI} \end{cases}$
- **FABBISOGNO**: indicati da "esigenze" nutrizionali e transnazionali (LARN)
- **ESSENZIALITÀ**: quando la sostanza stessa è garantita x crescita, salute e stremimento, garantisce l'OMEOSTASI
 es. VITAMINA D (x sintesi necessari colesterolo e raggi UV)
- **BIODISPONIBILITÀ**: frazione di nutrienti disponibile x assorbimento dipende da promotori o inibitori
- BIOACCESSIBILITÀ**: frazione di nutrienti rilasciati dalla matrice alimentare durante i processi digestivi, disp. x assorb.
- BIOATTIVITÀ**: in base a come i nutrienti vengono trasportati, raggiunti e interagiscono con tessuti e cellule
- **ANTI-NUTRIENTI**: sost. che interferiscono con l'assorbimento o l'azione dei nutrienti
 es. ACIDO OSSALICO, AVIDINA, ISOCIANATI

- NON NUTRIENTI: sostanze presenti negli alimenti non dotate di proprietà nutritive

↳ PRIMARI → sostanze che devono essere assunte quotidianamente

↳ SECONDARI / ACCESSORI → sostanze non necessarie ma si a livello bio-biochimico