

A

Acidi grassi

Componenti principali della frazione lipidica (grassa) degli alimenti, costituiti da una catena di atomi di carbonio. I legami che uniscono questi atomi possono essere semplici o doppi nel primo caso si tratterà di acidi grassi saturi, nel secondo di acidi grassi insaturi.

Avitaminosi

Carenza di una certa vitamina, porta all'insorgenza di malattie caratterizzate da manifestazioni patologiche, ben definite per ogni singola vitamina, che normalmente possono regredire in seguito a somministrazione equilibrata della vitamina mancante.

Acidi grassi trans

Negli acidi grassi insaturi naturali i doppi legami sono normalmente in forma cis, ovvero con i due idrogeni dalla stessa parte rispetto al doppio legame. Durante i processi di idrogenazione (addizione di idrogeno), una parte dei doppi legami presenti viene "saturata" e si formano legami semplici, mentre la configurazione originale dei doppi legami residui subisce una "isomerizzazione" ovvero una trasformazione della forma cis nella forma trans con un idrogeno da una parte ed un idrogeno dall'altra rispetto al doppio legame. I loro effetti fisiologici sono almeno confrontabili con quelli degli acidi grassi saturi. E' opportuno limitarne l'assunzione.

Acido pantotenico

L'acido pantotenico è una vitamina idrosolubile del gruppo B, noto come B5. Data la sua elevata diffusione in natura (sia alimenti vegetali che animali), gli stati di carenza sono assai rari. Nell'uomo, questi stati di carenza sono in rapporto con una grave denutrizione e non permettono quindi di delineare un profilo clinico netto.

Acqua

L'acqua è, quantitativamente, il componente predominante dell'organismo umano: rappresenta circa il 60% del peso corporeo di un individuo adulto e bisognerebbe berne almeno 2 litri al giorno (dipende dalle dimensioni corporee). La percentuale di acqua nel corpo è maggiore nell'infanzia (77% alla nascita) e diminuisce progressivamente con l'età. L'acqua utilizzata come bevanda favorisce i processi digestivi, è fonte di sali minerali e svolge un ruolo importante come diluente delle sostanze ingerite.

Alcol

Nome comune per l'alcol etilico o etanolo. Prodotto durante la fermentazione degli zuccheri da parte di lieviti; è il componente caratteristico delle bevande alcoliche.

Allergene

Una sostanza che provoca una reazione allergica.

Allergia

Una risposta immunologica che determina reazioni e fenomeni patologici dannosi per la salute.

Amido

Grande molecola costituita da numerose unità di glucosio legate insieme. E' il materiale di riserva di zucchero per i vegetali e la principale fonte alimentare di zucchero per l'uomo.

Amido resistente

Piccola percentuale di amido che, per particolare struttura della molecola o per trattamenti tecnologici, "resiste" all'azione degli enzimi ed è quindi indigeribile per l'uomo.

Aminoacidi

Gli aminoacidi svolgono la loro funzione fondamentale come componenti della molecola proteica e sono precursori di altre molecole con importanti funzioni biologiche. In natura esistono centinaia di aminoacidi, e continuamente ne vengono messi in evidenza di nuovi, però solamente 20 sono coinvolti nella sintesi proteica. Tra questi, anche se a livello cellulare devono essere contemporaneamente presenti tutti, solo nove devono essere introdotti con gli alimenti. L'organismo non è infatti in grado di sintetizzarli. Questi nove aminoacidi (valina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e istidina) sono definiti aminoacidi essenziali. Sono considerati semi-essenziali cisteina e tirosina che sono in grado di far "risparmiare" rispettivamente metionina e fenilalanina.

Anemia

Diminuzione del numero di globuli rossi nel sangue o dell'emoglobina in essi presente, limitando conseguentemente la capacità di trasporto dell'ossigeno nei tessuti. Causa affaticamento, debolezza, astenia, scarsa capacità di concentrazione; può compromettere la capacità di apprendimento e quella lavorativa, soprattutto nei casi molto gravi.

Apporto energetico

Energia fornita dagli alimenti e necessaria a compensare il dispendio energetico legato a tutte le manifestazioni della vita. Si può misurare in kcal o in kJ. (1kcal=4,186 kJ). Scientificamente si ritiene più appropriato il kJ, per il momento sull'etichetta degli alimenti si utilizzano le due indicazioni insieme.

Astenia

Diminuzione della forza nell'organismo, senso di debolezza e indifferenza.