

## G

### **Glutine**

Sistema costituito da proteine acqua e piccole quantità di grasso, di elevata plasticità ed elasticità, che si forma impastando alcune farine in presenza di acqua, grazie alla interazione tra gliadina e glutenina.

### **Glucosio**

La parola deriva dal greco glykys = dolce, e indica lo zucchero presente allo stato libero in numerosi frutti e nella maggior parte dei liquidi organici.

### **Grassi (o Lipidi)**

Sono costituiti da trigliceridi, composti chimici formati dal legame tra glicerina ed acidi grassi. Alcuni di questi acidi grassi sono essenziali ed intervengono in una serie di attività fisiologiche specifiche. Al gruppo dei grassi fanno capo anche i fosfolipidi ed il colesterolo. Anche questi nutrienti necessitano di una digestione che liberi i costituenti di base e li renda disponibili all'assorbimento. Fornire energia di riserva è la funzione principale dei grassi alimentari (9kcal/g). Una dieta equilibrata di un individuo adulto dovrebbe avere un apporto energetico derivante dai grassi non superiore al 25-30% dell'apporto totale.

### **Gruppi di alimenti: cereali e tuberi**

Questo gruppo comprende pane, pasta, riso, altri cereali minori (orzo, mais, avena) e patate. Questi alimenti costituiscono la più importante fonte di amido, e quindi di energia facilmente utilizzabile. I cereali e derivati apportano buone quantità di vitamine del gruppo B nonché di proteine che, pur essendo di scarsa qualità possono, se unite a quelle dei legumi, dare origine a una miscela proteica di buon valore biologico. Sono da preferire i prodotti meno raffinati, più ricchi in fibra alimentare. Si dovrebbero mangiare 2-4 porzioni di alimenti di questo gruppo al giorno.

### **Gruppi di alimenti: frutta e ortaggi**

Il gruppo comprende frutta, ortaggi e legumi e rappresenta una fonte importantissima di fibra, di provitamina A (carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc), di vitamina C (agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine e dei più diversi minerali (di particolare importanza il potassio) e di antiossidanti. Si dovrebbero mangiare 3-5 porzioni di alimenti di questo gruppo al giorno.

### **Gruppi di alimenti: latte e derivati**

Comprende latte, yogurt, latticini e formaggi. La funzione principale è quella di fornire calcio, in forma altamente biodisponibile. Gli alimenti di questo gruppo contengono inoltre proteine di ottima qualità biologica e alcune vitamine (B2 e A). Nell'ambito del gruppo sono da preferire il latte parzialmente scremato e i latticini e i formaggi meno grassi. Si dovrebbero mangiare 1-2 porzioni di alimenti di questo gruppo al giorno.

### **Gruppi di alimenti: carne, pesce, uova**

Ha la funzione principale di fornire oligoelementi (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile), proteine di ottima qualità biologica e vitamine del complesso B. Nell'ambito del gruppo sono da

preferire le carni magre e il pesce. Si dovrebbero mangiare 1-2 porzioni di alimenti di questo gruppo al giorno.

### **Gruppi di alimenti: grassi da condimento**

Comprende sia i grassi di origine vegetale che quelli di origine animale. Il loro consumo deve essere contenuto. Sono da preferire i grassi di origine vegetale (ed in particolare l'olio extravergine di oliva) rispetto a quelli di origine animale (burro, panna, lardo, strutto).