

Esiste una dieta corretta? 1° parte

Esiste una dieta corretta? Il termine dieta deriva una parola greca che significa stile di vita. Oggi lo usiamo per indicare il regime alimentare che seguiamo. Non esiste una dieta corretta in assoluta, ognuno vi proporrà la sua, ritenendola la maggiormente corretta. Essa varierà a seconda della religione, della filosofia, delle intolleranze alimentari.

Due classi di macronutrienti sono, però, comuni a tutte le prescrizioni:

1. sali minerali,
2. dalle vitamine

Così come i principi dello yin e dello yang, sali minerali e vitamine interagiscono fra loro e questa loro interazione è fondamentale affinché i processi metabolici avvengano. La parola **Vitamina** deriva dall'unione delle parole "vita" e "amina" (un composto azotato), coniato nel 1912 dal biochimico polacco Casimir Funk che aveva isolato la biotina, che sconfisse il Beri - Beri. (1) Funk classificò queste sostanze come micronutrienti essenziali alla vita, credendo erroneamente che tutte contenessero un gruppo aminico (aminico + vita).

Anche se le altre vitamine scoperte in seguito non erano ammine, dal punto di vista chimico, il termine rimase. Ma dal punto di vista biochimico, quindi biologico, cos'è una vitamina e perché necessita dei sali minerali per far avvenire le reazioni?

In natura le reazioni avvengono secondo una velocità che dipende dalle condizioni dell'ambiente e la parte della chimica che le studia è la cinetica. In chimica biologica le proteine specializzate che si legano a metalli (cofattori), consentono sia che avvengano reazioni che altrimenti non potrebbero avvenire, sia di accelerare la loro velocità. Gli enzimi, che sono proteine, utilizzano dei coenzimi quando non sono in grado da soli di far avvenire la reazione. I coenzimi ai quali fanno ricorso sono rappresentati dai gruppi funzionali delle vitamine idrosolubili (gruppo B e C). Le vitamine

liposolubili (A, D, E, K) sono invece delle molecole segnale, da considerarsi simili a ormoni per la molteplicità dei loro effetti.

Negli anni Trenta dell'Ottocento, in piena rivoluzione industriale, l'Inghilterra fu teatro di profondi cambiamenti sociali ed economici. La nascita di una nuova classe operaia urbana, concentrata nelle città industriali, attirò l'attenzione di studiosi e istituzioni. In questo contesto si inserisce il lavoro di **Jack Drummond**, allievo di Fock e chiamato a collaborare con il Ministero dell'Alimentazione. Attraverso le sue ricerche, Drummond mise in luce una realtà preoccupante: gran parte della popolazione operaia britannica era gravemente malnutrita. Tuttavia, all'epoca, non si comprendevano ancora pienamente le conseguenze a lungo termine di una dieta povera dal punto di vista nutrizionale, soprattutto in relazione alla salute, alla produttività e alla qualità della vita.

Nel secolo successivo, grazie ai progressi economici e all'aumento dei salari, le condizioni materiali della classe operaia migliorarono gradualmente. Questo cambiamento ebbe effetti positivi anche sull'alimentazione, che divenne più abbondante e, in parte, più varia. Nonostante ciò, Drummond individuò un importante paradosso sociale e nutrizionale: se da un lato il proletariato continuava a soffrire di carenze di alimenti essenziali, come quelli ricchi di vitamine e proteine di qualità, dall'altro le classi sociali più elevate seguivano un regime alimentare eccessivo e squilibrato.

Le élite, infatti, avevano accesso a grandi quantità di cibi considerati allora simbolo di benessere e prestigio, ma che risultavano spesso nocivi per la salute: carni grasse, selvaggina, budini salati e dolci molto elaborati. Questa alimentazione ipercalorica e ricca di grassi contribuiva all'insorgere di nuove problematiche legate all'eccesso, mentre la classe operaia continuava a lottare contro la scarsità e la monotonia della dieta. L'analisi di Drummond mise quindi in evidenza come le disuguaglianze sociali si riflettessero anche nell'alimentazione, mostrando che sia la carenza sia l'eccesso di cibo potevano rappresentare un rischio per la salute. L'introduzione di un rigido razionamento, applicato a tutti, comportò la riduzione degli eccessi e fece sì che le classi più povere non fossero più private degli alimenti essenziali. Questa dieta durò sino all'incoronazione di Elisabetta II. Nel 1953 per contribuire a celebrare l'incoronazione della futura regina, il primo ministro Winston Churchill, contro il parere dei ministri, pose fine al razionamento

di zucchero e dolci. Ne seguì una «follia per lo zucchero» e la salute di lungo periodo della nazione fu danneggiata dal ritorno di malattie legate all'alimentazione, come l'obesità e il diabete di tipo 2.

🌻 Come si classificano le vitamine dal punto di vista chimico?

Le vitamine non possono essere classificate in un gruppo chimico, le molecole sono diverse fra loro. È impossibile classificarle anche per gruppi funzionali, solo alcune sono ammine. Si classificano per la loro funzione.

🌻 Cosa sono le vitamine dal punto di vista chimica (coenzimi)?

Se gli enzimi sono gli agenti che trasformano il substrato, sono i coenzimi che permettono che la reazione avvenga, e questo è il ruolo delle vitamine.

Alcuni prossimi articoli approfondiranno il loro ruolo, le loro funzioni e la loro funzione nel metabolismo.

- (1) Beri - Beri Il beriberi è una malattia causata da una scarsità di vitamina B1(tiamina), necessaria alla conversione del glucosio in energia. Provoca danni al SNC quindi al sistema cardiovascolare e gastrointestinale.