Alimentazione

- **Alimento**
  - Sostanza
- **Nutrienti**
  - Macronutrienti
  - Micronutrienti
  - Antinutrienti
    - Acido ossalico
    - Tannini
- **Biodisponibilità**
  - Forma fisica
  - Forma chimica
  - Solubilità
  - Inibitori enzima proteolitico
- **Fabbisogno nutrizionale**
  - Fabbisogno medio
  - LARN
  - 2000 cal
  - RDA
  - Upper safe level
  - AR
  - PRI
  - AI
  - RI
  - SDT
- **Linee guida**
  - Controllo del peso e attività fisica
    - Idratarsi
    - Energia fornita
    - Alcol
    - Metodo di atwaters
      - Percentuale * peso
  - Porzioni
    - Prodotti da forno 50
    - Biscotti 20
    - Pasta/riso 80/100
    - Carne 100
  - 5 pasti
  - Metabolismo basale
    - Massa magra su massa grassa
    - Superficie corporea
    - Sesso
    - Età
    - Condizioni ormonali
    - Gravidanza
  - Calcolo
    - $C_6H_{12}O_6 + 6O_2 \quad 6CO_2 + 6H_2O$
    - $C_6H_{32}O_2 + 23O_2 \quad 16CO_2 + 16H_2O$
    - $C_7H_{112}N_2O_2S + 77O_2 \quad 63CO_2 + 38H_2O + SO_3 + 9CO(NH_2)_2$
  - Effetto termico
    - 10-35%
    - 5-10%
    - 2-5%
  - Livello di attività fisica
    - Moderata
    - Ad alto impatto
    - E*t
  - Stato nutrizionale
    - Misure antropometriche
    - Plica addominale
    - Plica sovraelica
    - Plica sottoscapolare
    - Plica polpaccio
    - Kg/h^2
      - >18
      - <25
    - Analisi bioevidenziometirca
    - Tecnologia con raggi X
    - Tecniche di diluizione isotonica
    - Idrodensimetria
    - Indagini ematiche
- **Salute**
  - Malattie prevenibili
  - Stato di benessere
  - Attività fisica
- **Malnutrizione**
  - Disturbi alimentari
  - Malattie
  - Troppo
  - Poco
- **Digestione**
  - Bocca
    - Bolo
  - Stomaco
  - Intestino
    - Duodeno
      - Saccarasi
      - Lipasi
      - Maltasi
      - Proteasi
  - Colon
    - Sali
    - H_2O vitamine
  - Retto
- **Essenzialità**
  - Nutrizione non sufficente
  - Incapacità genetica
  - Disfunzione biochimica
  - Fenilchetonuria
- **Fabbisogno energetico**
  - Omeostasi fisiologica
  - Bomba calorimetrica
  - Digeribilità e biodisponibilità