

2

IL TUO DNA SA COSA MANGI, E TU?

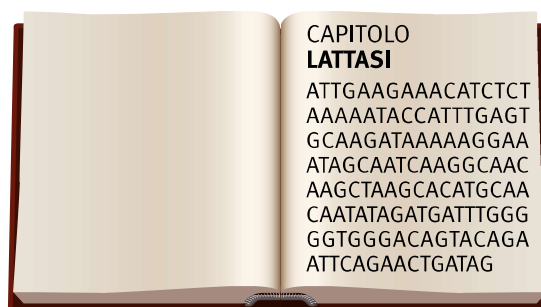
2

IL TUO DNA
SA COSA
MANGI,
E TU?

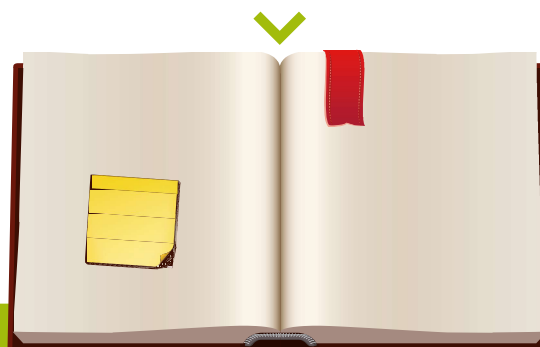
IMMAGINIAMO IL DNA COME LE PAGINE DI UN MANUALE DI ISTRUZIONI

I capitoli sono i **GENI**

che descrivono come costruire le proteine, cioè le macchine cellulari che svolgono tutte le funzioni vitali dell'organismo.



Le molecole dei cibi interagiscono con il DNA e funzionano come un **segnalibro** per la cellula, modificano la superficie del DNA come un **post-it su cui scrivere un appunto**. In questo modo la cellula sa quale gene leggere e cosa fare in un determinato momento.



QUESTA È LA **NUTRIGENOMICA**:

STUDIA IL MODO IN CUI LE MOLECOLE DEI CIBI INFLUENZANO IL NOSTRO DNA

A seconda di cosa è scritto nei geni il nostro organismo reagirà in modo diverso a ciò che mangiamo.

QUESTA È LA **NUTRIGENETICA**:

STUDIA IL MODO CON CUI OGNUNO DI NOI, CHE HA UN DNA DIVERSO DAGLI ALTRI, REAGISCE ALLE MOLECOLE PRESENTI NEI CIBI

3

ALLA SCOPERTA DI COSA FA BENE E COSA NO

BILANCIO ENERGETICO:

Dobbiamo mantenere un equilibrio tra calorie che introduciamo mangiando e calorie consumate. Come?

2 FACENDO MOVIMENTO ED ESERCIZIO FISICO

BASTANO 30 MINUTI AL GIORNO

DI ATTIVITÀ FISICA MODERATA PER RESTARE IN SALUTE



Scendere
alla fermata dell'autobus
più lontana



Fare le scale
invece di prendere
l'ascensore



Andare
in bicicletta
o correre al parco



Camminare
a passo svelto



Portare a spasso
il cane

PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLA SALUTE?

- Aiuta a bruciare le calorie in eccesso e mantenere un giusto peso
- Rinforza le ossa e i muscoli
- Mantiene sano l'apparato respiratorio e il cuore
- Aiuta ad abbassare il colesterolo
- Tiene sotto controllo la pressione sanguigna
- Rafforza il sistema immunitario, rendendoci più forti contro le infezioni
- Aiuta a proteggerci da malattie croniche, come il diabete e i tumori
- Fa bene al cervello: migliora l'apprendimento e la memoria