

LE BASI DELLA NUTRIZIONE

Prima di iniziare a parlare di cibi e mangimi, dobbiamo aprire una grande, e indispensabile, parentesi sugli elementi nutritivi.

Chissà quante volte avete sentito parlare di piramide alimentare!

Ebbene, esiste anche per i cani.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Alla base della piramide, troviamo l'acqua.

Spesso non ci si pensa ma l'acqua può arrivare a costituire dal 40 all' 80% del peso di un animale. Le percentuali variano in base alla specie, all'età e ad altri fattori ma si tratta in ogni caso di una percentuale elevatissima in rapporto alla massa totale.

Suonerà banale ma l'acqua non deve mai mancare nella ciotola del vostro cane e deve essere "rinnovata" spesso.

Se il cane si alimenta a base di cibi freschi o umidi assimila una parte dell'acqua di cui necessita attraverso i cibi, lo stesso non si può dire con l'alimentazione secca: in caso il cane si nutra di crocchette il ciotolone d'acqua è di vitale importanza e deve sempre essere disponibile.

Sul secondo gradino della piramide troviamo i carboidrati

Il loro compito principale è fornire energia, ovvero composti chimici a base di carbonio, idrogeno e ossigeno.

I carboidrati si possono classificare in monosaccaridi, disaccaridi e polisaccaridi, alcuni dei polisaccaridi che risultano "indigeribili" si chiamano fibre, fermentano nell'intestino, regolano il transito intestinale e aiutano il colon a mantenersi in salute.

Fonti di carboidrati più comuni che si riscontrano più frequentemente nei cibi pronti per cani sono le farine di cereali: grano, riso, mais, avena, orzo, soia, la polpa di barbabietola e la patata.

Il terzo gradino è abitato dalle proteine

ovvero quei mattoncini su cui è costruito il corpo dei nostri amici a quattro zampe.

Le proteine sono costituite da composti più piccoli chiamati amminoacidi.

Gli amminoacidi principali sono circa 20 e alcuni di essi chiamati "essenziali " non possono essere costruiti dall'organismo ma devono essere assunti attraverso l'alimentazione.

Nel caso del cane gli amminoacidi essenziali sono dieci e si chiamano arginina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina.

Troviamo proteine o meglio amminoacidi di buona qualità in uova, carne, pesce, latte, latticini e soia; altri vegetali (mais, riso, orzo, grano) contengono amminoacidi ma di minor valore nutritivo.

Nell'alimentazione del cane la carne è la fonte proteica per eccellenza: possiamo scegliere tra pollo, tacchino, vitello, manzo, agnello, selvaggina, vari tipi di pesci e via dicendo.

Anche il pesce e le uova sono ottime fonti di proteine e se il cane li gradisce e li tollera esistono anche yogurt e latticini.

Sul quarto gradino della nostra piramide troviamo i "lipidi"

I lipidi, se solidi a temperatura ambiente prendono il nome di *grassi*, se allo stato liquido di *oli*.

Anche i lipidi, al pari dei carboidrati, sono "energia" ma a differenza di questi ultimi i lipidi contengono il doppio delle calorie e vengono spesso messi da parte in vere e proprie "riserve" da utilizzare al momento opportuno.

I lipidi sono inoltre necessari per favorire l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E e K), e sono il principale costituente delle membrane cellulari, contribuiscono allo sviluppo del tessuto nervoso e della retina, mantengono in salute pelle e pelo ed entrano in gioco in numerosi e complessi meccanismi biochimici.

Come abbiamo già visto accadere nel caso degli amminoacidi, non tutti i lipidi possono essere prodotti dall'organismo: sono i così detti acidi grassi essenziali o EFA (essential fatty acids) che devono essere assunti attraverso l'alimentazione.

I grassi che si trovano comunemente nei cibi industriali possono essere di origine animale come

per esempio il grasso di pollo, o vegetale come gli oli di semi e di oliva.

Sul quinto gradino della piramide sfila la famiglia dei minerali dalle infinite e importantissime funzioni.

Possiamo sommariamente dividerli in macro minerali dei quali il nostro cane necessita di alcuni grammi al giorno e micro minerali, di cui ne bastano pochi grammi.

Sono macro minerali calcio, fosforo, potassio, sodio, cloro e magnesio, appartengono al gruppo dei micro ferro, zinco, rame, manganese, selenio, iodio.

Presenti in tracce e la cui funzione è tuttora oggetto di ricerca sono il cromo e il boro.

Non di rado i proprietari di animali ritengono che sia "meglio abbondare che deficere" e integrano a sproposito mangimi già correttamente integrati e bilanciati: questa pratica, dati anche le complesse interazioni tra un minerale e l'altro, può causare molti più danni che benefici.

Siamo finalmente giunti in cima alla piramide dove troviamo le vitamine.

Si definisce vitamina ogni sostanza che:

- 1) pur essendo di origine organica non rientri nelle categorie di carboidrati, proteine, grassi
- 2) sia un normale componente della dieta
- 3) sia essenziale in quantità minime
- 4) in assenza della quale l'organismo dia sintomi di carenza
- 5) non sia sintetizzata in quantità sufficienti dall'organismo

Su funzioni e virtù (ma anche sui "vizi" !) delle vitamine andrebbero spese pagine e pagine, per cui pubblicheremo un capitolo a parte, per ora semplificheremo al massimo le cose dicendo che per le vitamine vale lo stesso discorso fatto poche righe più in su: no alle integrazioni fatte senza cognizione, un'ipervitaminosi (eccesso di vitamine) può portare a più danni e scompensi che una loro carenza, difficile da credere ma anche le vitamine sono sostanze potenzialmente tossiche. Esistono vitamine liposolubili come la vitamina A, la D, la E e la K che necessitano di sciogliersi in grassi e oli per esplicare le loro funzioni, e vitamine idrosolubili come la B1 (o tiamina), la B2 (o riboflavina), la B3 (o niacina), la B6 (o piridossina), l'acido pantotenico, l'acido folico, la biotina, la B12 (o cobalamina), la C (o acido ascorbico) e la colina.

Esistono poi alcune sostanze che ricordano le vitamine nelle loro funzioni ma che non aderiscono perfettamente alla definizione di vitamina, tra queste ricordiamo la carnitina, i carotenoidi e i bioflavonoidi.

Questa premessa, forse un po' lunga e tecnica, è però fondamentale per la prosecuzione di un discorso approfondito sull'alimentazione.

Ora sappiamo qualcosa in più per decifrare le etichette dei mangimi e/o per capire come e su che cosa articolare una dieta casalinga.

--- CONTINUA ---