



Nome: .....

**Carboidrati**

**Funzione dei carboidrati nel corpo umano**

Quando pratichi uno sport, i tuoi muscoli hanno bisogno di «carburante». Sono i carboidrati che forniscono al corpo l'energia necessaria. Ciò significa che, grazie ad essi, il tuo corpo riceve la forza che occorre per compiere i movimenti che desideri. Le cellule del corpo trasformano i carboidrati in energia. Questa non serve solo ad azionare i muscoli, ma anche a mantenere un metabolismo regolare, digerire, far funzionare il cuore e serbare una temperatura corporea costante.

Anche per poter pensare e concentrarci abbiamo bisogno di carboidrati, che non sono solo la fonte energetica del pensiero, ma anche del buonumore e del benessere.

**Carboidrati: un concetto che riunisce diversi tipi di zuccheri e amidi**

**carboidrati «veloci»**

Dopo il pasto, il glucosio e il saccarosio passano rapidamente nel sangue e sono, altrettanto rapidamente, trasformati in energia. Questo effetto, tuttavia, non dura a lungo e la fame torna ben presto a farsi sentire.

**carboidrati «lenti»**

Prima di essere assorbiti nel sangue, gli amidi pregiati, ad esempio quelli che si trovano in un panino di farina integrale, devono essere decomposti nei loro elementi costitutivi. Per fare ciò ci vuole un po' di tempo. L'effetto energizzante ha luogo solo dopo un certo tempo e, per questa ragione, dura più a lungo.



monosaccaridi: ad es.

disaccaridi: ad es.

polisaccaridi: ad es.

.....  
 .....

.....  
 .....

.....  
 .....

.....

.....

.....



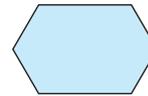
# Soluzione

## Commento per i docenti

### Carboidrati: un concetto che riunisce diversi tipi di zuccheri e amidi

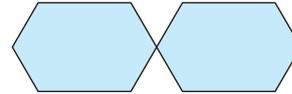
#### monosaccaridi: ad es.

- glucosio
- fruttosio
- galattosio



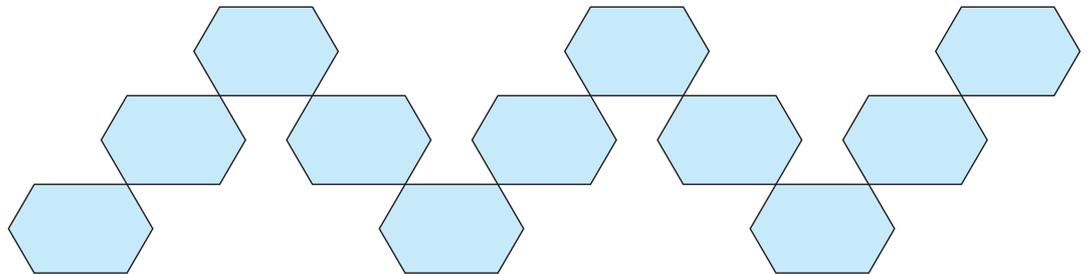
#### disaccaridi: ad es.

- zucchero di barbabietola e zucchero di canna
- lattosio
- maltosio



#### polisaccaridi: ad es.

- amidi
- glicogeno
- fibre alimentari



### Compito

Durante la ricreazione del mattino Anna mangia un panino di farina integrale e beve un latticello alla fragola. Michi beve una coca e si compera al chiosco un tubetto di pastiglie di zucchero d'uva. Chi dei due riuscirà a concentrarsi meglio e più a lungo durante le lezioni che seguono? Argomenta la tua risposta riflettendo sul funzionamento dei carboidrati.