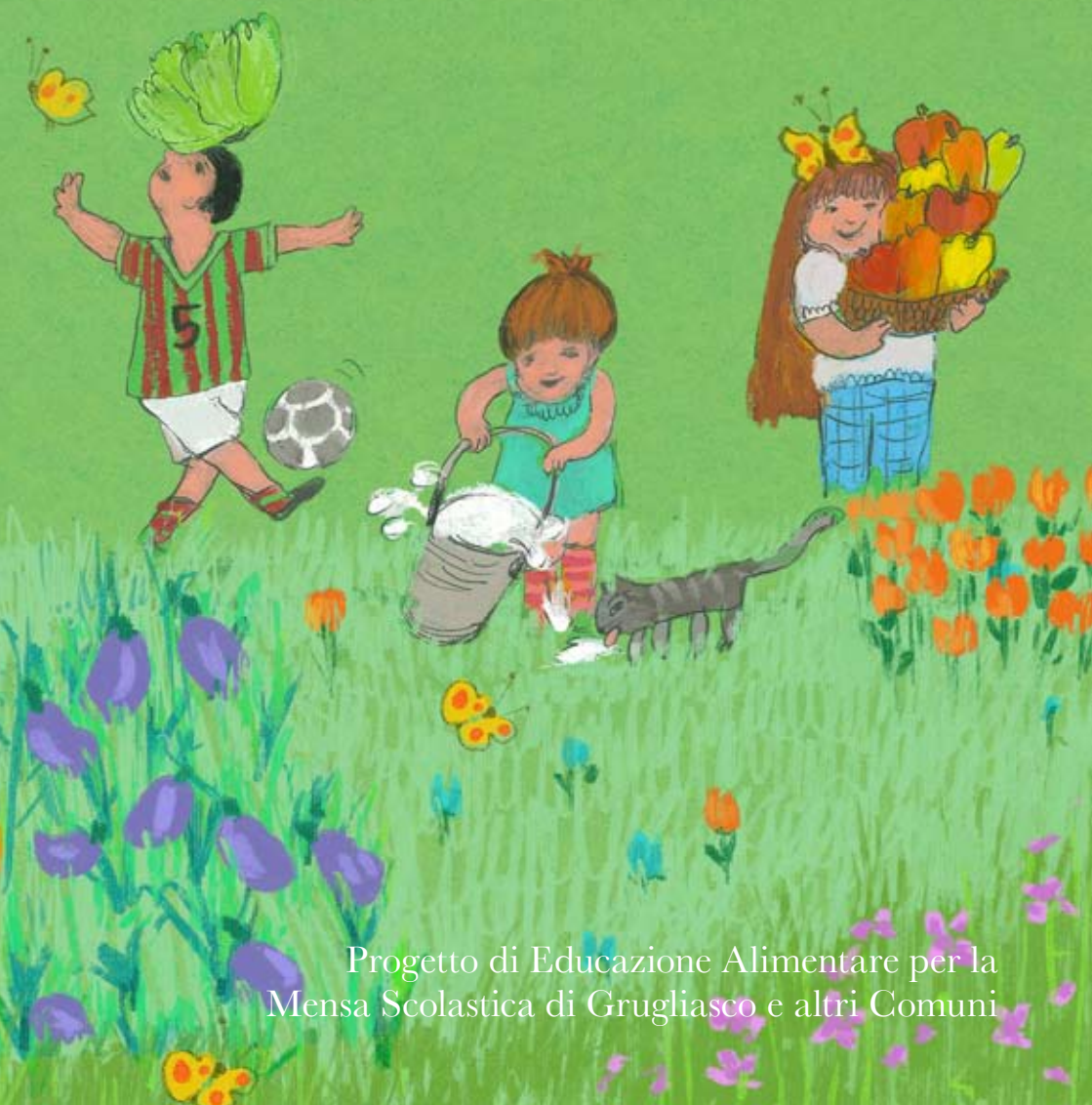


Dieta Mediterranea e Cibo Biologico nell'Alimentazione dei Bambini



Progetto di Educazione Alimentare per la
Mensa Scolastica di Grugliasco e altri Comuni

La presente pubblicazione è stata realizzata con il contributo di:



CITTÀ
DI GRUGLIASCO



Progetto Salute

Educazione Alimentare: progetto per le scuole

Dieta Mediterranea e Cibo Biologico
nell'Alimentazione dei Bambini

A cura di

Dott. LUCIANO PROIETTI
chirurgo pediatra e nutrizionista

Prof.ssa CLAUDIA BOETTO
dirigente scolastica a Grugliasco dal 1981 al 2010

SI RINGRAZIANO PER IL CONTRIBUTO SCIENTIFICO:

Dott. MARCELLO MAZZU'
medico di famiglia e Sindaco di Grugliasco

Dott.ssa LUCIA GIUDICE
medico di famiglia a Torino, nutrizionista,
autrice del libro "IO MANGIO, TU MANGI.
Alla scoperta della dieta mediterranea" Editrice Luce

Dott.ssa MARIA PIA MORGANDO
Primario di Pediatria, Ospedale "San Lorenzo" di Carmagnola

Dott.ssa LILIA MARCHETTO
psicoterapeuta, ex dirigente del Settore Politiche Sociali del Comune di Grugliasco

Dott.ssa SERAFINA PETROCCA
nutrizionista

Dott. IGNAZIO GARAU
direttore Associazione "Città del Bio"; presidente Associazione "Piemonte Bio"

COORDINAMENTO EDITORIALE
dott. Fabrizio Pasquino e Mario Damosso
Staff Sindaco Città di Grugliasco

GRAFICA e DISEGNI
Attitude Farm*design

E L'ADESIONE DEI COMUNI DI

BEINETTE

CARRU'

CHIUSA PESIO

FRABOSA SOTTANA

MAGLIANO ALPI

MARGARITA

MONDOVI'

MOROZZO

NIELLA TANARO

ROCCA DE' BALDI

ROCCAFORTE MONDOVI'

VILLANOVA MONDOVI'

Dieta Mediterranea e Cibo Biologico nell'Alimentazione dei Bambini



Indice

Parte Prima

LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE

- 10 La prevenzione delle malattie attraverso l'Alimentazione
- 12 Tabella "Evoluzione dei consumi alimentari in Italia"
- 13 Modello della piramide alimentare (L.A.R.N)
- 14 Correlazione tra alimentazione e insorgenza di malattie:
alcuni articoli su cibo e salute comparsi su riviste mediche degli ultimi anni
- 16 Correlazione tra squilibri alimentari e malattie
- 17 Tabella "Errori alimentari – malattie"
- 19 Tabelle "Patologie prevalenti e ipotesi di rischio nutrizionale"

Parte Seconda

BIOCHIMICA DELL'ALIMENTAZIONE

- 20 Zuccheri
- 21 Utilità delle fibre
- 22 Lipidi o grassi
- 23 Trigliceridi - Colesterolo
- 24 Grassi saturi - Cenni sulla cottura dei grassi
- 26 Proteine
- 28 Fabbisogno e assunzione di proteine di un bambino
- 29 Contenuto di proteine nei cibi
- 30 Depressione delle difese immunitarie
Incremento delle difese immunitarie
- 31 Plausibilità biologica dell'associazione osteoporosi - proteine animali
- 32 Associazioni incongrue di alimenti
Corretto svolgimento di un pasto quotidiano
- 33 Qualche consiglio per mangiare più sano
Perché masticare a lungo?
- 34 Quali cibi scegliere?
- 35 Tabella "Fonti di vitamine" - Tabella "Fonti di minerali"
Tabella "Alimenti contenenti fibre"
- 36 Suggestimenti per la cottura delle verdure per conservare vitamine e sali minerali
- 37 Suggestimenti per la cottura dei cereali e dei legumi
- 38 Additivi alimentari

Parte terza

CIBO E AFFETTIVITÀ L'EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA

- 40 Cibo e affettività
Per gustare di più il cibo semplice
Per affrancarsi dalla pubblicità e dalle abitudini sbagliate
- 41 Strategie a Scuola per l'Educazione Alimentare
Squilibri alimentari
- 42 Strategie a scuola: obiettivi di massima per correggere
nei bambini gli squilibri attuali
- 43 Possibili percorsi didattici di approfondimento

Parte quarta

I DISTURBI ALIMENTARI TRA CIBO E CRESCITA

- 44 Anoressia mentale
- 46 Bulimia e B.E.D.
- 48 Tutti i controllori
- 49 Associazione Città del Bio
- 50 Info Bio
- 51 BIORistoro
- 52 Bibliografia





L'importanza della prevenzione e della corretta informazione

Un lavoro lungo 23 anni

Questo opuscolo è la sintesi di lezioni e conferenze, rivolte alle famiglie e agli insegnanti, tenute da medici di base, pediatri e dirigenti scolastici, sul tema della prevenzione delle malattie attraverso la corretta alimentazione. Per iniziativa del Comitato Tecnico Scientifico per la Mensa scolastica, nel comune di Grugliasco vengono organizzati ogni anno incontri di formazione, per promuovere anche tra le famiglie e gli insegnanti, la conoscenza dei principi della dieta mediterranea e l'uso dei prodotti biologici. Il dott. Luciano Proietti, pediatra, esperto in Scienze della Nutrizione e autore di alcune delle seguenti pagine di Biochimica dell'alimentazione, è tuttora il consulente del Progetto di Educazione Alimentare.

La storia della mensa biologica ha inizio nel 1989: un gruppo di genitori, medici, insegnanti e direttori didattici costituirono un Comitato tecnico scientifico, la cui azione portò la Città di Grugliasco ad essere uno dei primi comuni d'Italia ad approvare un capitolato d'appalto che prevedesse obbligatoriamente l'uso di alimenti biologici per la mensa delle scuole. Da allora si sono moltiplicate le ricerche scientifiche che hanno comprovato il ruolo primario della dieta mediterranea nella tutela della salute e nella prevenzione primaria delle malattie croniche degenerative. La prevenzione deve iniziare dalla corretta informazione rivolta, attraverso gli insegnanti, agli alunni delle scuole e alle loro famiglie, per contrastare gli incessanti messaggi, spesso scorretti, proposti dalla pubblicità e per creare corrette abitudini alimentari e stili di vita sani.

A questo scopo, Claudia Boetto, dirigente scolastica, ha curato la raccolta delle lezioni di diversi medici ed esperti intervenuti negli anni, adattandone il linguaggio e gli schemi, affinché questo libretto potesse diventare uno strumento didattico nelle classi e materiale di consultazione rapida presso le famiglie.

L'esperienza sviluppata in questo lungo periodo, ha condotto l'Amministrazione a fondare "Città del Bio", associazione nazionale di comuni grandi e piccoli, nei quali gli alimenti biologici sono prodotti nel territorio stesso e/o consumati nelle strutture pubbliche di ristorazione.

Il costante aumento dei comuni che hanno introdotto la mensa biologica, incoraggia i produttori biologici al graduale aumento della produzione, permettendo alle amministrazioni di introdurre il consumo "a chilometri zero" e di "filiera corta", con enormi vantaggi per l'economia e per l'ambiente. Un ringraziamento particolare va anche al Sig. Paolo Minio del Progetto Salute e ai Comuni che hanno aderito e contribuito all'iniziativa.

*L'Assessore all'Istruzione
della Città di Grugliasco
Stefano Colombi*

*Il Sindaco della
Città di Grugliasco
Marcello Mazzù*

Dieta Mediterranea nell'Alimentazione dei Bambini



Ringrazio l'amministrazione comunale per avermi coinvolta in un progetto importante, che riceve il patrocinio della Regione Piemonte per la grande sensibilità che la Città di Grugliasco dimostra nei confronti dei bambini e dell'alimentazione sana ed equilibrata.

E' soprattutto come mamma di due bambine di quasi tre anni che ho apprezzato ogni pagina di questa pubblicazione, che ricorderò di consultare come un prezioso manuale di regole e consigli davvero molto utili.

Proprio leggendo le conseguenze dell'alimentazione sull'affettività, sulla prevenzione delle malattie e sulla crescita dei bambini mi rendo conto che è fondamentale riuscire ad impostare un regime alimentare corretto, fin dalla nascita, così come dell'importanza di farlo diventare uno stile di vita, cosa non certo semplice di fronte alle mille tentazioni che la pubblicità ci propone.

Da quando sono alle prese con l'alimentazione di Beatrice e Valentina, ho capito l'importanza dell'educazione e della responsabilità che tanto i genitori quanto la scuola hanno nei confronti dei bambini. Ho capito che ci vuole non solo un pizzico, ma tanta fantasia, e che è sufficiente la buona volontà: per presentare in tavola cibi semplici basta un po' di colore, per dare il buon esempio si può svuotare il frigo dai cibi spazzatura, per mantenere il buon umore si può spegnere il televisore e riscoprire il rito del pasto tutti insieme, o ancora ritrovare il gusto di una torta fatta in casa, come quella che ci sfornava la nonna.

Viviamo in una Regione che ha nella cultura del buon cibo un'eccellenza del territorio, e in un paese che è la culla della dieta mediterranea. Anche se siamo rapiti da modelli alimentari che poco o nulla hanno in comune con le nostre tradizioni, abbiamo la fortuna di poter utilizzare facilmente le grandi proprietà della verdura, della frutta, dei cereali, del pesce o dell'olio di oliva. Con questi consigli utili potremo combinarli in un regime alimentare equilibrato, ottenendo effetti benefici sulla salute, sull'umore e sul profitto scolastico, e prevenendo malattie e disturbi dell'alimentazione

Complimenti a quanti hanno dedicato tempo, passione e impegno per questo progetto, che auguro possa coinvolgere sempre di più i Comuni e le scuole piemontesi. Grazie a tutti voi apprezzeremo il valore del cibo e, soprattutto, impareremo a trasmetterlo ai nostri figli.

Buona lettura a tutti e... buon appetito!

Assessore regionale agli Enti Locali

Elena Maccanti



E' un piacere avere tra le mani questo libro. Perché, oltre al suo inegabile valore scientifico, è prova concreta nel suo risultato di una complessiva opera di ingegno collettivo intrisa di buona volontà non fine a se stessa ma operante ed attiva per il bene di tanti: su tutti i bambini e le loro famiglie. Questa pubblicazione testimonia l'impegno della Città di Grugliasco nel tempo, in questo caso dal 1989, non solo per il quotidiano, ma per il futuro di quei giovani ora nei banchi di scuola che saranno adulti domani e che magari da genitori ricorderanno i tanti insegnamenti di queste pagine per educare al meglio nell'alimentazione i loro figli.

"Dieta mediterranea nell'alimentazione dei bambini" testimonia ancora una volta quanto nel nostro territorio siano vive ed attive istituzioni ed associazioni - ma nel pratico, persone! - capaci di pensare ed agire anche in un'ottica che coinvolge il prossimo, per il suo bene.

E il bene in questo caso per tutti, adulti o meno, è anche sapere come sia importante per la propria salute, conoscere non solo la giusta misura del quanto si mangia, ma di cosa e come ci si alimenta, quali scelte fare per se stessi e i propri figli nella prospettiva di una prevenzione dalle malattie che ha una sua base essenziale proprio nell'educazione alimentare.

Questa pubblicazione - che con pieno merito ha il patrocinio della Provincia di Torino - potrebbe essere definita sia un "contro libro" o uno scudo. Contro libro perché indirizza, in modo chiaro e piano, senza tanti giri di parole, sulla strada di una corretta alimentazione; scudo perché nella sua essenziale sobrietà protegge ed insegna a genitori e figli da quali eccessi alimentari allontanarsi, come desistere dall'attrazione di certa pubblicità invasiva e totalizzante di cui (ammettiamolo: non solo i bambini, ma anche noi adulti) talvolta siamo irretiti.

Invito tutti a leggere con attenzione queste pagine perché servono davvero a ciascuno di noi. Ne va della nostra salute!

Presidente della Provincia di Torino

Antonio Saitta

La prevenzione delle malattie attraverso l'Alimentazione

Prof.ssa Claudia Boetto

Dal DOPOGUERRA in poi, **con il BENESSERE è cambiata l'alimentazione** che era rimasta quasi uguale nei secoli precedenti:

- è aumentato circa del 400% il consumo di CARNE - di GRASSI - di DOLCI
- è diminuito il consumo di VEGETALI e CERREALI

CONSEGUENZE:

Molti studi hanno ormai stabilito **un collegamento tra alimentazione e insorgenza delle malattie.**

ECCESSO DI	INSORGENZA DI
CALORIE (troppo cibo)	obesità, diabete, tumori al colon, seno e utero
ZUCCHERI SEMPLICI (troppi dolci)	ipertensione, aterosclerosi, sottrazione di calcio e sali minerali utilizzati per il metabolismo
GRASSI SATURI (carne, salumi, formaggi, oli vegetali di cocco e palma contenuti in TUTTI i BISCOTTI e DOLCIUMI)	tumori al colon - al seno - aterosclerosi
PROTEINE ANIMALI (troppi salumi, carne, formaggi, uova)	osteoporosi (per perdita di calcio), sovraccarico renale che può portare depressione, abbassamento delle difese immunitarie: e cioè influenza, bronchiti, attacchi da virus di ogni genere
SCARSO CONSUMO DI	INSORGENZA DI
FRUTTA e VERDURA LEGUMI (fagioli, piselli, ceci), PESCE	stitichezza - abbassamento difese immunitarie: virus e malattie varie, tumori gastrointestinali e polmonari per ridotta introduzione di vitamine - malattie cardiocircolatorie
PROBLEMI APERTI	
1) Prof. VERONESI: ALLARME TUMORI per gli anni 2000, se non si cambiano drasticamente le ABITUDINI ALIMENTARI attuali; 2) ma anche ALLARME per NUOVI VIRUS e BATTERI inattaccabili dagli ANTIBIOTICI, se non si IMPARA a MANTENERE ALTE le nostre DIFESE IMMUNITARIE	

*Un terzo del cibo che mangiamo ogni giorno serve a far vivere noi,
due terzi a far vivere i nostri medici*
(Proverbio antico Egiziano)

RIMEDI

- RICORDARSI di come mangiavano i nostri GENITORI e NONNI: era la DIETA MEDITERRANEA
- AUMENTARE IL CONSUMO di VERDURE, LEGUMI, FRUTTA, PESCE e CEREALI (pasta, riso, mais, orzo, farro, miglio, se si può integrali).
- RIDURRE IL CONSUMO di PROTEINE ANIMALI e di GRASSI SATURI (carni rosse, insaccati, dolciumi).
- CONDIRE POCO, MASTICARE MOLTO

CORRETTO SVOLGIMENTO DI UN PASTO QUOTIDIANO

1. Frutta (meglio se almeno mezz'ora prima, meglio se fuori pasto, come si fa nelle scuole dell'infanzia)
2. Insalate di verdure crude
3. Piatto forte di pasta o altri cereali (con o senza legumi)
4. Verdure cotte e/o legumi
5. Un po' di proteine animali, se non ci sono legumi: pesce, oppure carne, oppure uovo, oppure pochissimo formaggio; non più di una volta al giorno, mai associati tra loro, sempre assunti con limone o verdure ricche di vitamina C (che migliora l'assorbimento del FERRO).

ACCORGIMENTI per mantenere le VITAMINE e i SALI MINERALI DEI VEGETALI

1. Non cuocere le VERDURE in pentola a pressione (va bene invece per CEREALI e LEGUMI). La migliore cottura per la VERDURA è STUFATA, SALTATA, con poco olio. Se si cuoce con ACQUA, metterne molto poca, aggiungere un PIZZICO di SALE e conservarla alla fine per le minestre (se la verdura è biologica). Conservare l'acqua della pasta biologica: è ricca di magnesio e calcio. Utilizzarla il giorno dopo per un minestrone, o per cuocere i legumi.



Evoluzione dei consumi alimentari in Italia

L'alimentazione dei nonni

a cura dell dott. Marcello Mazzù, medico di famiglia.

A partire dagli anni Cinquanta la situazione economica di gran parte della nostra popolazione è stata caratterizzata da un maggior benessere rispetto al passato. Questo benessere ha contribuito a modificare l'alimentazione degli italiani, determinando sia un aumento della quantità di cibo complessivamente consumata, sia una maggior libertà delle scelte alimentari: su quest'ultimo aspetto agiscono, oltre ai fattori economici, anche fattori sociali e culturali, il gusto, le abitudini, le pressioni pubblicitarie. Si è verificato un aumento generalizzato di quasi tutti i consumi con l'adozione di una razione media sempre meno equilibrata e sempre più lontana dai suggerimenti. I profondi mutamenti di vita e di alimentazione avvenuti in Italia hanno certo contribuito a produrre effetti positivi: miglioramento dello stato di nutrizione della popolazione, scomparsa di malattie da carenza di nutrienti e di forme di malnutrizione proteico-calorica della prima infanzia, aumento della statura media, aumento della durata media della vita, riduzione a livelli minimi dell'incidenza di malattie infettive e parassitarie. Ma i mutamenti del sistema di vita hanno anche contribuito a determinare sul piano sanitario vari effetti negativi: in particolare un deciso aumento del sovrappeso e dell'obesità nonché, per gli adulti, un considerevole incremento dell'incidenza di malattie degenerative (obesità, aterosclerosi e malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, malattie dell'apparato digerente) e della relativa mortalità. Nell'ambito dei Paesi industrializzati, il nostro modo di alimentarci risulta, comunque, il meno lontano dallo schema ideale proposto come il più adatto a proteggere la salute dalle "malattie da benessere", grazie agli effetti di una tradizione alimentare, quella mediterranea, che faceva parte della nostra cultura.

CONSUMI: 50 ANNI A CONFRONTO

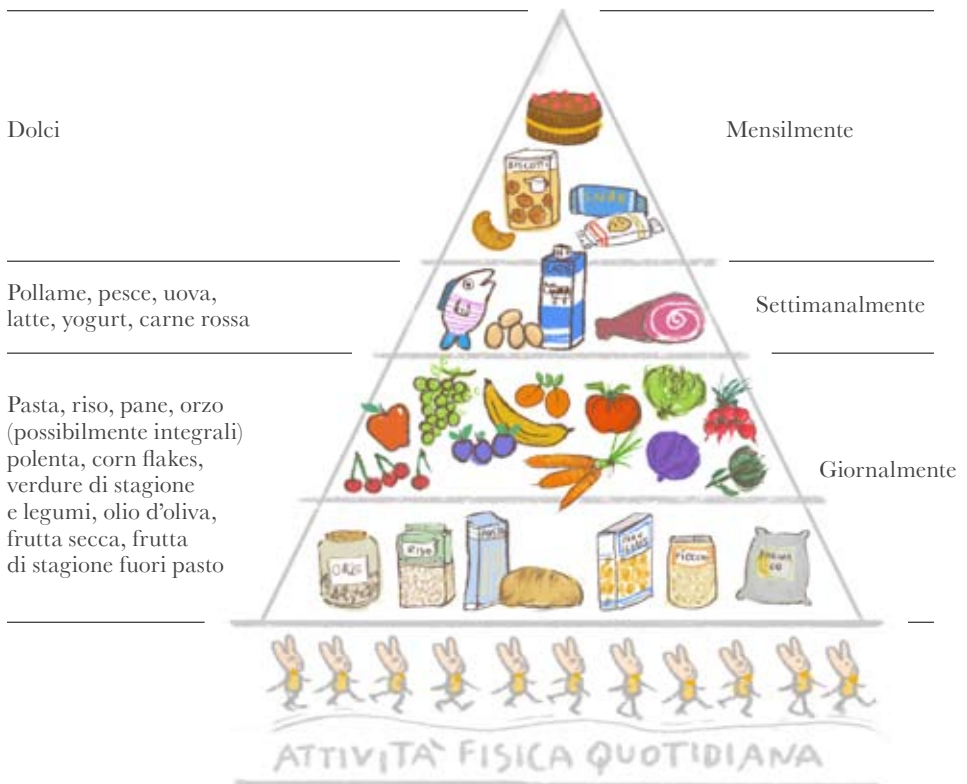
CONSUMI PRO CAPITE	1952	2002
Calorie giornaliere	2437	2250
Carne	15Kg	49,5Kg
Pesce	3Kg	14,4Kg
Latte e formaggi	30Kg	68,8Kg
Uova	170	227
Frutta	17Kg	84,9Kg
Verdura	37Kg	108,2Kg
Zucchero	2,6Kg	6Kg
Vino	104lt	52lt
Birra	4lt	30lt

Modello Alimentare

Piramide Alimentare della dieta mediterranea moderna

E' considerata un buon messaggio visivo per un'alimentazione equilibrata:

- CEREALI (POSSIBILMENTE INTEGRALI), PASTA, PANE, VERDURA, LEGUMI e FRUTTA: consumo abbondante e frequente (tutti i pasti)
- LATTICINI o CARNE o PESCE o UOVA: consumo moderato: 1 volta al giorno
- GRASSI e DOLCI: consumo raro: 1-2 volte la settimana



Correlazione tra alimentazione ed insorgenza di malattie

Alcuni articoli su cibo e salute comparsi su riviste mediche degli ultimi anni (a cura del dott. Marcello Mazzù, medico di famiglia e della dott.ssa Lucia Giudice, medico di famiglia e nutrizionista).

THE CHINA STUDY

Dott COLIN CAMPBELL

University of Yale. 2010.

Video su You tube

“A DELICATE BALANCE” (in italiano)

DIETA MEDITERRANEA GARANTISCE UNA SOPRAVVIVENZA MAGGIORE

Mitrcu P.N., Kipnis U., Thiebaut A.

Archives of internal medicine 2007

METANALISI AMPIA SU EFFICACIA IN PREVENZIONE PRIMARIA PER LE CARDIOPATIE, TUMORI E MALATTIE NEUROVEGETATIVE

Sofi F., Cesari F., Abbate R., Genursi G.F., Casini A. Bmj 2008

PIÙ PESTICIDI, MENO PROTEINE

Journal of the American College of Nutrition

Donald Davis - anno 2005

PIÙ ANTIOSSIDANTI NELLE ARANCE BIOLOGICHE

European Journal of Nutrition - anno 2005

Dipartimento di Biochimica e di farmacologia

Università di Bologna

PIÙ VITAMINE SE BIOLOGICO

Alyson Mitchell

Dipartimento di Chimica

Università della California - anno 2005

LE PIRAMIDI DELLA BUONA DIETA

Il giusto fabbisogno alimentare determinato in peso, anziché in porzioni, alla base FRUTTA E VERDURA

La Stampa 23/02/2005

HAWARD SCHOOL OF PUBLIC HEART E MEDICAL

Pesticidi nel piatto – Rapporto 2003

La Repubblica 31/5/2003 – Legambiente

DAVANTI ALLA TV SALGONO PESO E GLICEMIA

Tempo Medico 22/5/2003

NUTRIZIONISTI/PEDIATRI – BOSTON

STUDIO SU “CANCER”

“DIETA FRUTTA E VERDURA

ALLUNGA LA VITA”

Tempo Medico 6/6/2002 W. Neil

University Oxford – England

ADATTATA AL PROGETTO DIANA –

ISTITUTO NAZIONALE TUMORI –

MILANO SOFT DRINK INGRASSANTI

Tempo Medico 22/02/2001

RACCOMANDAZIONE DEL WORLD CANCER RESEARCH FUND

American Institute for Cancer Research 1997

MOLTI CANCRI GASTRICI NASCONO A TAVOLA

Ricerca dell'epidemiologo Palli del centro studi prevenzione oncologica di Firenze

il Giornale del Medico 21/2/89

DIETA VEGETARIANA CONTRO L'ARTRITE

Secondo gli autori di uno studio norvegese, una settimana di digiuno e 12 mesi di dieta vegetariana possono ridurre la sintomatologia nei pazienti affetti da artrite reumatoide
Medical Tribune 30/3/92

CONDIRE RICCO? TRIPLICE RISCHIO

Il forte consumo di burro o margarina innalza non soltanto il colesterolo ma anche la glicemia e la pressione. Confermato l'effetto protettivo dei grassi monoinsaturi (olio di oliva) e polinsaturi (olio di semi) Il Giornale del Medico 20/2/90

ATEROMA VIA CON IL REGIME VEGETALE

Sorprendenti effetti di una rigida dieta verde in un gruppo di coronaropatici americani: rispettando un'alimentazione vegetariana, con meno del 10% di grassi, integrata da rinuncia al fumo ed esercizio fisico, i soggetti hanno presentato un'evidente riduzione della compromissione coronarica.
Il Giornale del Medico 24/11/88 Medical Tribune 12/5/90

DAGLI ESCHIMESI L'OLIO DI PESCE CONTRO L'INFARTO

Medical Tribune 29/4/91

E IL BETACAROTENE FA DA SCUDO AI TUMORI

il Giornale del Medico 22/2/94

DEFICIT DI VITAMINA A NELL'AIDS

La carenza è stata da tempo evidenziata nel sangue dei soggetti HIV positivi
Journal Aids 8, 199, 1995

MAGNESIO SALVA IL CUORE

Meditime 28/1/1993

EFFETTO ANTI ICTUS DI UNA ALIMENTAZIONE RICCA DI POTASSIO

New English J. Med. 316, 235, 1987

EFFETTO PROTETTIVO DI FRUTTA E VERDURA CONTRO L'INSORGERE DI ICTUS NEI SOGGETTI DI SESSO MASCHILE

Jama 8-9, 1995

DIETA E CANCRO

Scientific American - Le Scienze, gennaio 1988 n. 233 - National Research Council: "Diet, nutrition and cancer", 1982

LA DIETA ANTI CATARATTA

Un'alimentazione ricca di carotenoidi e vitamine A e C protegge dallo sviluppo dell'alterazione oculare BMJ, 305, 335, 1992

MANGIAMO MALE E I PIDOCCHI CI ATTACCANO

I normali meccanismi di difesa dell'organismo sarebbero indeboliti da un'alimentazione sempre meno sana e naturale - Esempi nel mondo vegetale.

Luciano Pecchiai, primario Ospedale Infantile "V. Buzzi" di Milano -

Corriere della Sera 3/11/77

MENO PROTEINE FIN DA PICCOLI

I rischi delle diete del benessere. Ridurre le calorie fin da piccoli anche nel bambino e preferire gli alimenti vegetali a quelli animali
Il Giornale del Medico, 18/11/86

DOPO CHERNOBYL, COME DIFENDERSI DAI RISCHI

L. Pecchiai, "I diritti della scuola", ottobre 1986

SI PRENDE A TAVOLA

LA MEDICINA MIGLIORE

Giorgio Calabrese DIETOLOGO

La Stampa 9 maggio 1997

Correlazione tra squilibri alimentari e malattie

A cura di Maria Pia Morgando, primario di Pediatria dell'Ospedale di Carmagnola

Le nostre cellule si moltiplicano e agiscono grazie alle proteine, ai grassi, ai carboidrati, alle vitamine e ai sali minerali che ingeriamo con gli alimenti. Giorno dopo giorno introduciamo queste sostanze nel nostro corpo e da queste otteniamo quell'energia e quell'**equilibrio chimico** che ci consente di far fronte alle **aggressioni ambientali** alle quali siamo sottoposti in tutte le età della nostra vita, ma in particolare nell'infanzia.

Purtroppo, negli ultimi 50 anni, abbiamo abbandonato le buone tradizioni alimentari dei nostri nonni e ci siamo adeguati alle diete di altri paesi.

La cosiddetta **dieta mediterranea, ricca di cereali integrali, ortaggi, frutta, legumi, semi oleosi, latte, uova, piccole quantità di carne e pesce**, è stata sostituita da una dieta caratterizzata in prevalenza da cereali raffinati, proteine, grassi animali e scarse quantità di vegetali. Se le condizioni igieniche e la maggior quantità di cibo hanno ridotto le malattie infettive e le carenze nutrizionali, e quindi la mortalità infantile, gli errori della dieta hanno portato ad un'esplosione delle malattie degenerative (tumori e malattie cardiovascolari). Da numerosi studi in diverse regioni italiane su migliaia di bambini è emerso che gli **errori più diffusi** sono:

- **eccessivo consumo di proteine e grassi animali** (formaggio, carne, salumi)
- **scarso consumo di pesce e di legumi** (fagioli, ceci, piselli, ecc...)
- **scarso consumo di cereali, in particolare di cereali integrali** (pasta, riso, orzo, ecc...)
- **scarso consumo di frutta e verdura**
- **eccessivo consumo di prodotti contenenti conservanti, coloranti, additivi, pesticidi, fertilizzanti chimici**
- **eccessivo consumo di alimenti cotti**

Le ricerche scientifiche degli ultimi 15-20 anni hanno evidenziato che molte delle malattie del nostro secolo sono favorite, alcune determinate, da **alterazioni metaboliche o immunitarie provocate proprio dagli errori alimentari.**



ERRORI ALIMENTARI	MALATTIE
Eccesso di calorie (troppo cibo)	Obesità (in età scolare il 30% dei bambini è in sovrappeso, metà dei quali è obeso, l'80% dei bambini obesi lo saranno anche da adulti); aumenta il rischio di diabete, ipertensione, artropatie, calcoli biliari, insufficienza venosa, arteriosclerosi, tumori del colon, utero, seno; alterazioni ormonali nell'adolescenza (anticipazione della pubertà)
Eccesso di zuccheri semplici (troppi dolci)	Carie dentaria, obesità, alterazione del metabolismo glucidico, aumento del fabbisogno di vitamine, sali, aminoacidi utilizzati per il metabolismo
Eccesso di grassi grassi saturi (carne, salumi, oli vegetali di cocco e palma)	Arteriosclerosi, obesità, aumento di radicali liberi, aumento del rischio di tumori
Eccesso di proteine (carne, uova, formaggi, ecc...)	Iperuricemia, gotta, sovraccarico renale, squilibri immunitari per aumento dello stimolo sul sistema immunitario causa eccesso di proteine estranee, tumori dell'apparato digerente, arteriosclerosi (per grassi associati causa squilibrio tra aminoacidi)
Eccesso di sali (NaCl) il fabbisogno è di 3 gr/die ma il consumo è di 10/14 gr/die	Iperensione, calcoli renali, carcinoma gastrico
Alimenti bruciati carne e pesce cotti alla brace o affumicati anche se non bruciati, grassi cotti a temperatura superiore al punto di fumo, pane e verdure bruciate.	Tumori all'apparato digerente (per pirolisi degli aminoacidi con produzione di idrocarburi aromatici cancerogeni)
Carenza di fibra vegetale 10 gr/die anziché 35 gr/die	Stipsi, emorroidi, diverticolosi, diverticolite, poliposi intestinale, tumori del colon retto, calcoli biliari, diabete, obesità
Carenza di frutta e verdura fresca e cruda	Aumento del rischio di tumori gastrointestinali e polmonari per ridotta introduzione di vitamine, sali minerali, fibre con effetto protettivo, ipovitaminosi
Errata associazione alimentare	Disturbi digestivi, meteorismo, fenomeni putrefattivi (depressione sistema immunitario), diminuita digestione della carne (per associazione carne+latte), diminuita digestione di cereali (per associazione carne + cereali), fermentazione degli zuccheri (per associazione frutta a fine pasto)
Eccesso di cibi cotti	Impoverimento della flora batterica (sistema immunitario), ipovitaminosi
Eccesso di residui chimici	Intossicazione, aumento del rischio delle mutazioni genetiche e dei tumori.

FONTI:

“Food and nutrition board”

National Academy of Sciences; National Research Council recommended dietary allowances, 1981

“Healthy Nutrition: Preventing Nutrition - Related Disease in Europe”

World Health Organization - Final report, Copenhagen, luglio 1986



Patologie prevalenti e ipotesi di rischio nutrizionale

TABELLA 1

Percentuali di morti da tumore negli USA attribuibili a differenti fattori

FATTORI	% di tutte le morti per tumore
Tabacco	30%
Alcool	3%
Dieta	35%
Additivi alimentari	<1%
Attività riproduttiva e sessuale	7%
Attività lavorativa	4%
Inquinamento (aria, acqua, cibi)	2%
Prodotti industriali	<1%
Farmaci e interventi sanitari	1%
Fattori geofisici (radiazioni ionizzanti e ultraviolette)	3%
Infezioni	10%

TABELLA 2

Riduzione delle morti per cancro che si potrebbe ottenere negli USA modificando i fattori di rischio legati all'alimentazione

TIPI DI TUMORE	% delle morti evitabili
Stomaco e grosso intestino	90%
Endometrio, cistifellea, pancreas, seno	50%
Polmone, laringe, collo dell'utero, bocca, faringe ed esofago	20%
Altri organi	10%
Tutti i tipi di tumore	35%

FONTI:

“Healthy Nutrition: Preventing Nutrition - Related Disease in Europe”

O.M.S., Final Report of the Nutrition Unit, Copenhagen, luglio 1986

Biochimica dell'Alimentazione

della Dott. Lucia Giudice, medico di base a Torino e nutrizionista

ZUCCHERI

FUNZIONE ENERGETICA E PLASTICA

(presenti nel DNA e strutture nervose)

ZUCCHERI COMPLESSI

(cereali, tuberi, radici e semi)

- 1) una volta introdotti nel corpo, devono essere demoliti a monosaccaridi dall'enzima amilasi (saliva)
- 2) i monosaccaridi vengono assorbiti gradualmente dalla parete dell'intestino e passano nel sangue
- 3) il sangue li trasporta in tutti i tessuti dove vengono trasformati in energia, glicogeno o in grasso.

Ne consegue che, mangiando ZUCCHERI COMPLESSI (pasta, pane, riso, orzo...) LA GLICEMIA SALE LENTAMENTE E SI MANTIENE COSTANTE PER LUNGO TEMPO

L'energia che questi zuccheri producono, quindi, rimane disponibile per parecchie ore

ZUCCHERI SEMPLICI

(zucchero bianco, di canna o barbabietola, miele, frutta ecc...)

- 1) una volta introdotti nel corpo non hanno bisogno di essere demoliti ulteriormente
- 2) vengono assorbiti immediatamente attraverso le mucose della bocca, dello stomaco, dell'intestino
- 3) passano immediatamente nel sangue tutti insieme
- 4) il sangue li trasporta in tutti i tessuti dove vengono trasformati in energia, glicogeno, grasso.

Ne consegue che, mangiando ZUCCHERI SEMPLICI (zucchero, miele, dolci, frutta...) LA GLICEMIA SALE VELOCEMENTE, provocando la stimolazione del pancreas che immette insulina nel sangue; L'INSULINA ABBASSA LA GLICEMIA ristabilendo l'equilibrio. Può accadere che una stimolazione eccessiva porti ad un abbassamento eccessivo della glicemia al di sotto dei valori normali scatenando una CRISI IPOGLICEMICA CON STANCHEZZA, SUDORAZIONE. SENSO DI FAME. Questi zuccheri favoriscono l'insorgere di obesità, diabete, crisi ipoglicemiche

Producono un'energia pronta ma di breve durata.

UTILITA' DELLE FIBRE

Analizzando un CHICCO DI CEREALE, dall'esterno verso l'interno, troviamo:

1 Lolla o glumette: questa parte viene sempre asportata.

2 Crusca o involucro esterno: contiene CELLULOSA, PROTEINE, LIPIDI, VITAMINE DEL GRUPPO B, SALI MINERALI

3 Endosperma centrale : contiene molti AMIDI, poche proteine, pochi sali minerali, non contiene vitamine

4 Germe o embrione: contiene PROTEINE, LIPIDI, VITAMINE A ed E, SALI MINERALI

La raffinazione condotta sui cereali lascia soltanto l'AMIDO dell'endosperma centrale. Per la digestione e l'utilizzazione degli zuccheri sono necessari: vitamine B1, B2, PP, magnesio, manganese, cromo, fosforo (che sono stati eliminati dalla raffinazione); di conseguenza L'ORGANISMO E' COSTRETTO AD UTILIZZARE I SALI E LE VITAMINE PRESENTI NEI TESSUTI

Ne consegue che LA RAFFINAZIONE DEGLI ZUCCHERI provoca nel nostro organismo:

* FURTO DI VITAMINE E SALI MINERALI:

stanchezza cronica, indebolimento del sistema immunitario, demineralizzazione ossea

* CARENTE APPORTO DI FIBRE

VEGETALI: stipsi, diverticolosi, emorroidi, tumori intestinali, diabete, sovrappeso, calcoli biliari

Si riportano, ad esempio, alcune alterazioni del comportamento dovute alla carenza o mancanza di alcuni minerali.

COBALTO: stanchezza progressiva, diminuzione della memoria, ansietà emotività, angoscia

MANGANESE: astenia mattutina, disturbi della memoria, alterazioni dell'umore

RAME: stanchezza, abulia, difficoltà di concentrazione, depressione.



Lipidi o Grassi

FUNZIONE energetica (di riserva)

FUNZIONE di trasporto delle vitamine liposolubili e sintesi di ormoni

CLASSIFICAZIONE

GRASSI

propriamente detti (solidi a temperatura ambiente, ricchi di acidi grassi saturi)

ANIMALI	VEGETALI
burro, formaggi	margarine vegetali
lardo	grasso di cocco
strutto	grasso di palma
margarine animali	

OLI

(liquidi a temperatura ambiente, ricchi di acidi grassi insaturi)

ANIMALI	VEGETALI
olio di pesce	olio di oliva extravergine
	olio di arachidi
	olio di girasole
	olio di sesamo
	olio di soia
	olio di mais

In tutte le sostanze grasse, sia solide che liquide, sono presenti **COLESTEROLO** (contenuto quasi esclusivamente nei cibi animali) e **TRIGLICERIDI** (contenuti sia nei cibi animali che in quelli vegetali).



Trigliceridi

Sono molecole formate da glicerolo e acidi grassi.

Gli acidi grassi possono essere di due qualità:

SATURI	INSATURI
grassi animali (burro, carni, formaggi, salumi....), cocco, palma, margarine	oli vegetali: extravergine di oliva, di girasole, ecc... ; pesci
inducono: arteriosclerosi, iperaggregazione delle piastrine, ipertensione, trombi, aumento del rischio dei tumori	inducono: ipoaggregazione delle piastrine, sangue più fluido, accrescimento corporeo

COLESTEROLO

È precursore della vitamina D, di ormoni sessuali e surrenali, ma il suo livello nel sangue non deve essere troppo elevato.

Quando è in eccesso precipita sulle pareti arteriose formando, insieme ad altri grassi, le **placche di ateromi**.

Queste **ostruiscono** parzialmente le arterie provocando inizialmente **una cattiva irrorazione dei tessuti**.

Con il passare del tempo queste arterie sono destinate ad ostruirsi completamente provocando **l'ischemia dei tessuti** a valle (es. infarto cardiaco, ictus cerebrale).

L'assunzione giornaliera massima di colesterolo è 300 mg.

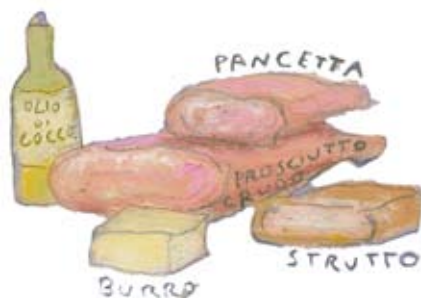
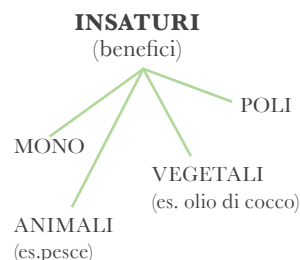


Grassi Saturi

Cenni sulla cottura dei grassi

CONTENUTO DI GRASSI (per 100 gr)

	SATURI (dannosi)	INSATURI (benefici)	
VEGETALI	OLIVA	16	84
	MAIS	16	84
	SESAMO	15	85
	SOIA	15	85
	GIRASOLE	12	88
	VINACCIOLO	9	87
	PALMA	48	52
	COCCO	86.80	7.8
ANIMALI	BURRO	49	
	LARDO	35	
	MARGARINA	26	
	STRUTTO	43	
	FORMAGGI:		
	parmigiano	25	
	stracchino	25	
	gorgonzola	31	
	LATTE	35 gr per litro	
	YOGURT	39 gr per litro	
	PROSCIUTTI	31-35	
	CARNE ROSSA	20-30	
	CARNE BIANCA	7-25	
UOVA	5 gr per uovo		



ATTENZIONE

Questi alimenti contengono troppi grassi saturi. L'olio di cocco è contenuto in molti biscotti e merendine, sotto il nome di **GRASSI VEGETALI**

PROSCIUTTO COTTO	36.40%
PROSCIUTTO CRUDO	31.20%
PANCETTA	24.30%
STRUTTO	42.47%
BURRO	48.78%
OLIO DI COCCO	86.80%

L'olio di cocco è presente in molti biscotti, merendine per bambini, brioches, sotto il termine apparentemente innocuo di “grassi vegetali”.

Viene usato largamente perché costa poco e rende friabili i prodotti.

È molto dannoso per le arterie (più del burro e dello strutto).

CENNI SULLA COTTURA DEI GRASSI

TIPO	TEMPERATURA CRITICA E SVILUPPO DI FUMO
BURRO	120°
MARGARINE	130-140°
OLIO OLIVA	190-210°
OLIO ARACHIDI	170-190°
OLIO SESAMO	180-190°
OLIO MAIS	170°
OLIO GIRASOLE	170°
OLIO DI PALMA	240°

Superando le temperature critiche oppure cucinando un grasso a temperatura più bassa, ma per tempi lunghi, si verificano le seguenti conseguenze:

- **formazione di acroleina (tossica)**
- **formazione di benzopirene (cancerogeno)**
- **perdita del potere antiaterogeno degli acidi grassi insaturi**
- **formazione di acidi grassi perossidati (arteriosclerosi)**



Proteine

FUNZIONI (a che cosa servono)	QUANTE E DOVE SONO
plastica, sintesi di ormoni, anticorpi, enzimi energetica (al bisogno)	carne, pesce (18-20 gr %) cereali integrali (7-14 gr%) uova (13 gr in un uovo) formaggi (13-30 gr %) latte (36 gr per litro) legumi (20-30 gr %)

Le proteine sono composte da catene di aminoacidi; il corpo è capace di sintetizzare tutti gli aminoacidi che gli servono ad eccezione di otto, chiamati **AMINOACIDI ESSENZIALI**, che deve introdurre con l'alimentazione.

La carenza di un solo aminoacido essenziale impedisce la sintesi delle proteine utili al nostro corpo. Gli aminoacidi essenziali sono: fenilalanina, leucina, metionina, triptofano, isoleucina, lisina, treonina, valina.

I prodotti ANIMALI DIRETTI	I LEGUMI
(carne, pesce) e gli indiretti (uova, latticini) contengono quantità adeguate di tutti gli otto aminoacidi essenziali, di conseguenza le loro proteine sono state definite NOBILI o BILANCIATE e considerate indispensabili per la vita	sono carenti di metionina sono sempre stati considerati fornitori di proteine POVERE

MA...

se abbiniamo nello stesso pasto **LEGUMI** e **CEREALI** (contenenti metionina), per esempio **PASTA E FAGIOLI**, il corpo riceve **TUTTI GLI OTTO AMINOACIDI ESSENZIALI** di cui ha bisogno



Esempio di integrazione: RISO + PISELLI

(le dosi sono calcolate per bambini di 4-6 anni)

Se mangiati separatamente	Se mangiati insieme
20 gr di piselli secchi equivalgono a 14.7 gr di carne	non equivalgono a 27.2 gr di carne (14.7 gr + 12.5)
45 gr di riso integrale equivalgono a 12.5 gr di carne	ma equivalgono a 40.5 gr di carne C'è stato un aumento del 40% del valore proteico.

Miscelati nello stesso pasto, **DUE CIBI PROTEICI** con **MEDIOCRE VALORE PROTEICO**, creano nell'insieme un **OTTIMO VALORE PROTEICO**.

EFFETTI DELLE PROTEINE

Tutti i cibi PROTEICI ANIMALI , non contenendo FIBRE , favoriscono la stipsi e le malattie intestinali	Tutti i cibi PROTEICI ANIMALI , ad eccezione del pesce, sono ricchi di GRASSI SATURI e favoriscono le malattie cardiovascolari e l'affaticamento dei reni (patologia in aumento).
--	---

Da questi dati risulta la NECESSITA' di RIDURRE l'ASSUNZIONE di PROTEINE di ORIGINE ANIMALE, sostituibili con quelle di origine vegetale, (che contengono POCCHI GRASSI SATURI e MOLTE FIBRE).

I LARN (livelli di assunzione raccomandata di nutrienti), stabiliti dall'OMS e dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, indicano il fabbisogno quotidiano di **PROTEINE**.



Fabbisogno di Proteine

(Organizzazione Mondiale della Sanità e Istituto Nazionale della Nutrizione)
LARN 1996, **esempi di fabbisogno:**

4/6 anni	21/28 gr x giorno (cioè 1.5 gr x kg x giorno per un bambino del peso medio di 20 kg circa)
7/10 anni	29/42 gr x giorno
ADULTI	0.6/1 gr x kg x giorno (da 44 a 65 gr)
MAMME CHE ALLATTANO	70 gr x giorno

ASSUNZIONE DI PROTEINE DI UN BAMBINO

di 6 anni (dai menù del pranzo di una mensa-tipo)

FABBISOGNO = circa 40 gr (20 gr proteine animali, 20 gr proteine vegetali)

ALIMENTO	PROTEINE PRESENTI
COLAZIONE	
latte 250gr	9 gr
cereali – biscotti (non all'uovo)	1 gr
PRANZO	
PASTA AL POMODORO	8 gr
PARMIGIANO	5 gr
PANE 50 gr	5 gr
POLLO 100 gr	20 gr
INSALATA e FRUTTA	1 gr
MERENDA	
YOGURT	4 gr
oppure MERENDINA	5 gr
CENA	
PASTA 50 gr	5 gr
1 CUCCHIAIO DI PARMIGIANO	7 gr
PROSCIUTTO 50 gr o FORMAGGI 50 gr	10 gr
PROTEINE TOTALI DELLA GIORNATA	80 gr circa
<i>per difetto</i>	
<i>(di cui 50 animali e 30 vegetali)</i>	
CIOÈ IL DOPPIO DEL FABBISOGNO CONSIGLIATO	

Contenuto di Proteine nei cibi

CEREALI	8/12 gr. per 100 gr.
LEGUMI SECCHI	20/37 gr. per 100 gr.
VERDURE	1/6 gr. per 100 gr.
ARACHIDI	29 gr. per 100 gr.
MANDORLE	16 gr. per 100 gr.
NOCI – NOCCIOLE	15 gr. per 100 gr.
PINOLI	30 gr. per 100 gr.
CARNE	19/25 gr. per 100 gr.
SALUMI	14/40 gr. per 100 gr.
PESCE	12/20 gr. per 100 gr.
FORMAGGI	20/37 gr. per 100 gr.
LATTE	35 gr. per litro (circa 3,5 per bicchiere)

10 grammi di PROTEINE ANIMALI ci sono in:

50 gr. di PROSCIUTTO

50 gr. di CARNE

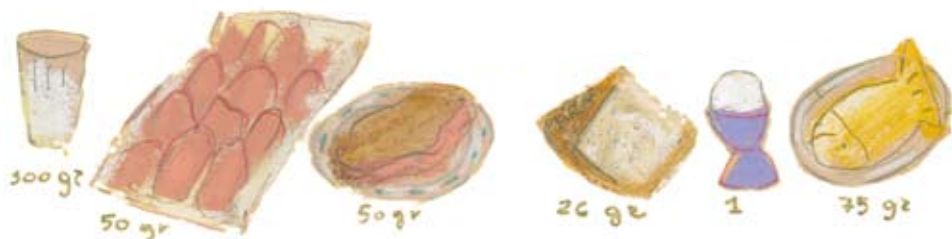
26 gr. di PARMIGIANO

1 UOVO

75 gr. di PESCE

300 gr. di LATTE

Dieci Grammi di proteine sono contenute in:



Depressione delle Difese Immunitarie

a ECCESSO DI PROTEINE ANIMALI

1. Il corpo riconosce come **ESTRANEE** le proteine animali introdotte e in parte non digerite, che passano nel sangue a livello intestinale.
2. Queste **PROTEINE** residue indigerite, sotto forma di gruppi di aminoacidi, **ATTIVANO** il **SISTEMA IMMUNITARIO** (piccole crisi di rigetto).
3. Se le proteine estranee sono poche il **SISTEMA IMMUNITARIO** ha la meglio.
4. Se “gli estranei” sono tanti, i **VIRUS** e **BATTERI** (sempre presenti dentro e fuori all'organismo) **PRENDONO** il **SOPRAVVENTO**: ad esempio uno degli effetti più frequenti nei bambini è **L'INFIAMMAZIONE** delle **PRIME VIE AEREE** e delle **TONSILLE**. Il **CATARRO** è il risultato delle “battaglie” tra “aggressori” e **LINFOCITI**.

b ALTERAZIONI DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE (fonte principale delle **DIFESE IMMUNITARIE**)



dovute a:

- fermentazioni (v. **ASSOCIAZIONE** incongrua di alimenti nello stesso pasto)
- **ANTIBIOTICI** (e pesticidi negli alimenti)
- zucchero, dolci
- alcool, fumo
- metalli pesanti inquinanti (piombo, mercurio, cadmio)
- additivi alimentari (es. glutammato, **BHT** = butilidrossitoluolo, conservante presente nelle patatine e merendine economiche).

Quando ci si accorge di non stare bene o di avere fermentazioni intestinali può essere utile introdurre enzimi naturali e integratori naturali di fermenti.

PER INCREMENTARE LE DIFESE IMMUNITARIE OCCORRE:

- 1) **DIMINUIRE IL CIBO** (specialmente in caso di malattie)
- 2) **CIBO ANIMALE** una sola volta al giorno
- 3) **DIMINUIRE ZUCCHERO** e **DOLCI**
- 4) **AUMENTARE** vitamine **A - C - B6**, **magnesio**, **selenio** (contenuti in **verdure, frutta, legumi e cereali integrali**)
- 5) **Fare tutti i giorni MOVIMENTO** per attivare la circolazione (e scaricare lo **STRESS**); **passaggiate, lavori domestici pesanti, sport, danza, ecc...**



Plausibilità Biologica dell'associazione Osteoporosi-Proteine Animali

*In questi anni la medicina dello sport
ha acquisito i risultati di ricerche
degli anni 80 e 90.*

L'escrezione netta di acidi aumenta in funzione del contenuto di proteine animali di una dieta, dato il maggiore contenuto di aminoacidi solforati nelle proteine animali, che sono prevalentemente metabolizzati ad acido solforico

CIÒ DETERMINA CALCIURIA (eliminazione del calcio con l'urina)

Le proteine animali esercitano un importante effetto calciuretico.

Mettendo insieme i dati di molti studi si può concludere che un RADDOPPIO DELL'ASSUNZIONE PROTEICA A LIVELLI COSTANTI DI CALCIO AUMENTA LA CALCIURIA DEL 50%

La CALCIURESIS è accompagnata da una dissoluzione ossea acido - indotta.

(Schuette e coll., 1980; Hegsted e coll., 1981; Lutz, 1984; Breslau e coll., 1988).

Giovani adulti restano in equilibrio calcico costante con introiti di 500 mg/die di Calcio, se nutriti con un pasto standard con 43 gr/die di proteine. Se le proteine vengono portate a 95 gr, il Calcio deve salire a 800 mg per mantenere l'equilibrio.

Se le proteine vengono ulteriormente elevate a 142 gr anche l'80% dei soggetti portati a 1.400 mg/die di Calcio vanno in bilancio calcico negativo (Linkswiler e coll. 1981).

Una dieta a base di soia è in grado di mantenere un buon bilancio calcico benché introduca solo 450 mg./die di Ca., a dispetto di un'assunzione di 90 g. di proteine. Ciò accade presumibilmente per il basso livello di aminoacidi solforati nella soia (Zemel, Am. J. Cl. Nutr., 1988).

Se ne deduce che
l'EQUILIBRIO CALCICO
è favorito da una
MINORE ASSUNZIONE di
PROTEINE ANIMALI
(rispetto alle
attuali abitudini) e
NON dall'AUMENTO DI
ASSUNZIONE di LATTE
e FORMAGGI



Associazioni Incongrue di Alimenti

Perché evitarle, se possibile, nei pasti quotidiani?

Perché esse sono responsabili di reciproche interferenze digestive, da cui può derivare l'innescò di episodi fermentativi e putrefattivi, con conseguente grave danno alla flora batterica intestinale, importante elemento nel mantenimento del sistema immunitario di difesa.

Quando si abbassano le difese immunitarie, tutto ci può aggredire: dal raffreddore, ai funghi, alle allergie, a tutte le malattie da virus o da batteri.

DA EVITARE:

- Proteine animali e amidacci (carne e pasta)
- Diversi alimenti proteici (carne, uova e formaggio)
- Frutta o dolci con amidi e/o proteine (cioè a fine pasto)
- Cibi e bevande acide con proteine e amidi (aranciate, limonate, succhi di frutta, bevuti a pasto)
- Grassi (specie animali) e proteine (carne e burro o panna)
- Semi oleosi con frutta acida (macedonie con noci e noccioline)

CORRETTO SVOLGIMENTO DI UN PASTO QUOTIDIANO

- Frutta (meglio se almeno mezz'ora prima; meglio se fuori pasto)
- Insalate di verdure crude
- Piatto forte di pasta o altri cereali (con o senza legumi)
- Verdure cotte e/o legumi
- Un po' di proteine animali (se non ci sono legumi: pesce, carne, uovo, pochissimo formaggio).



Qualche consiglio per mangiare più sano

- 1) Cambiare gradatamente senza imporre al nostro corpo e alla mente modifiche brusche che porterebbero rifiuto psicologico e/o problemi di adattamento dell'organismo (es. meteorismo per introduzione senza gradualità di legumi e cereali integrali).
- 2) Non essere ossessivi ma evitare di tenere in casa cibi che sarebbe meglio non consumare (caramelle, dolci, salumi...)
- 3) Preparare i cibi "nuovi" e le verdure in modo che siano ben accettati dai bambini (attenzione all'aspetto esteriore e, naturalmente, al gusto).

RIDUZIONE DRASTICA DELLE PROTEINE ANIMALI

Assumere carne, pesce, uovo e formaggi in un solo pasto della giornata, mai associati tra loro. Aumentare il consumo di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, soia) associati ai cereali e a verdura cruda e cotta (scegliendo le più ricche di vitamina C che migliora l'assorbimento del Ferro).

Consumare semi oleosi (mandorle, noci, nocciole, sesamo, semi di girasole, arachidi) in sostituzione del latticini.

Assumere latte fresco o yogurt non più di una volta al giorno.

RIDUZIONE DRASTICA DEI GRASSI ANIMALI

sostituendoli con l'olio extra vergine d'oliva e i semi oleosi. Attenzione ai grassi nascosti (negli insaccati e carne rossa o di suino).

INTRODUZIONE DEI CEREALI COMPLETI

in chicchi, fiocchi, cous cous e pasta non limitandosi solo a riso e grano.

RIDUZIONE DRASTICA DELLO ZUCCHERO

utilizzando per dolcificare miele e frutta secca (es. uvetta, malto).

CONSUMO QUOTIDIANO E ABBONDANTE DI VERDURE CRUDE di stagione, preferibilmente come antipasto, a pranzo e a cena.

ELIMINARE CIBI CON ADDITIVI, CONSERVANTI, COLORANTI e conseguente ricerca di alimenti prodotti con metodi biologici lavorati con sistemi naturali.

UTILIZZO DEL SALE MARINO INTEGRALE

reperibile nelle tabaccherie; riduzione della salatura dei cibi per riscoprire il sapore naturale degli alimenti.

RISPETTO DELLE COMBINAZIONI ALIMENTARI NELLA COMPOSIZIONE DEI PASTI

non associando proteine diverse; se nel pasto sono presenti i cereali ridurre le proteine animali.

Pasti tipo "ben combinati":

PRANZO: verdura cruda, verdura cotta, una proteina animale;

CENA: verdura cruda, verdura cotta, cereali con o senza legumi.

ABITUARSI A MASTICARE A LUNGO

PERCHÈ MASTICARE A LUNGO:

- Attiva il sistema digerente
- Migliora la digestione
- Rilassa il corpo
- Calma i nervi
- Aumenta il sapore del cibo
- Riporta alla naturale sensibilità per i sapori
- Permette di assaporare cibi meno conditi
- Evita di mangiare troppo
- Equilibra il contenuto idrico del cibo
- Rinforza denti e gengive
- Aumenta la produzione di linfociti T

SE NON SI MASTICA ABBASTANZA LA PTIALINA CHE È NELLA SALIVA NON PUÒ SCOMPORRE GLI ZUCCHERI COMPLESSI IN ZUCCHERI SEMPLICI

SCARSO GLUCOSIO - SCARSA ENERGIA
(M. Bradford)

Quali cibi scegliere



ZUCCHERI	AMIDI = PASTA, RISO, MIGLIO, GRANO, AVENA, MAIS, ORZO (meglio integrali) FRUTTA, MALTO DI ORZO O SCIROPPO DI ALTRI CEREALI, MIELE (per dolcificare)
PROTEINE	LEGUMI, UOVA PESCI, CARNE BIANCA, NOCI, NOCCIOLE, MANDORLE
GRASSI	OLIO DI OLIVA (in cottura e a crudo) OLIO DI SEMI OLEOSI
VERDURE	GRANDI QUANTITÀ: COTTE (maggiormente d'inverno) e CRUDE (maggiormente d'estate)

Tabelle

a cura di Claudia Boetto

TABELLA FONTI DI VITAMINE

VITAMINA A	COMPLESSO VITAMINICO B	VITAMINA C	VITAMINA E
Carote Peperoncino rosso Broccoli Cavoli di Bruxelles Spinaci Lattuga Albicocche Pesche Asparagi Semi di soia Rape Radicchio Cavolo Sedano Patata dolce Zucca Verdure verdi	Cereali integrali Pesce Fegato Riso integrale Piselli Lievito Legumi	Arance Limoni Cavolo Broccoli Pomodori Peperoncino rosso Peperoni verdi Ciliege Pompelmo Fragole Asparagi Spinaci Rape Uvetta Sedano Cavoli di Bruxelles Cavolfiore	Pesce Noccioline Mandorle Germi di grano Olio di oliva Margarina Olio di soia Cavolo

FONTI DI MINERALI

SELENIO	ZINCO	FERRO	CALCIO	RAME	MOLIBDENO
Germe di grano Riso integrale Uova Crostacei Passera mare Sogliola Alghè	Germe di grano Semi di soia Semi Uova Crostacei Pesce Carne	Pollame Carne Pesce Semi di soia Spinaci Fegato Tè kukicha	Castagne Latte Formaggi Legumi Crostacei Spinaci Broccoli Noci Noccioline Tè kukicha	Frutta secca Uva passa Legumi Purè di mele Tè	Latte Cereali integrali Spinaci

ALIMENTI CONTENENTI FIBRE

CEREALI	FRUTTA	VERDURA	FRUTTA SECCA/ SEMI
Crusca di grano Farina integrale Riso integrale Pane integrale FIOCCHI di mais FIOCCHI d'avena Farro Orzo Miglio	Mele Pere Pesche Uva passa Albicocche Prugne More Ribes Lamponi	Fagioli Lenticchie Piselli Broccoli Cavolini di Bruxelles Cavoli, Carote, Patate, Spinaci, Melanzane	Noci Noccioline Noci del Brasile Mandorle Arachidi Prugne secche Fichi secchi Albicocche secche

Suggerimenti per la cottura delle Verdure per conservare Vitamine e Sali Minerali

a cura di *Claudia Boetto*

PERCENTUALE DELLA PERDITA DI VITAMINA C, SECONDO IL TIPO DI COTTURA, RISPETTO ALLA VERDURA FRESCA

	COTTURA IN ACQUA	COTTURA A VAPORE	COTTURA STUFATA	COTTURA IN ACQUA + PRESSIONE
PERDITA NELLA VERDURA	43%	19%	13%	38%
PERDITA NELL'ACQUA	28%	5%	-	9%
PERDITA TOTALE	15%	14%	13%	29%

ACCORGIMENTI per mantenere le vitamine e i sali:

- 1) Non cuocere le VERDURE in pentola a pressione (va bene invece per CEREALI e LEGUMI).
- 2) La migliore cottura per la VERDURA è STUFATA, SALTATA, con poco olio.
- 3) Se si cuoce con ACQUA, metterne molto poca.
Aggiungere un PIZZICO di SALE (per evitare l'OSMOSI) e conservarla alla fine per le minestre (se la verdura è biologica).
- 4) Conservare l'acqua della pasta biologica: è ricca di magnesio e calcio. Utilizzarla il giorno dopo per un minestrone, o per cuocere i legumi.



RISO



ACQUA



Suggerimenti per la cottura dei Cereali e dei Legumi

PREPARAZIONE E COTTURA DEI CEREALI

Lavate i cereali integrali in acqua fredda. Portateli in pressione e cuoceteli a fuoco bassissimo, con un pizzico di sale marino, su una piastra rompifiamma: in questo modo l'acqua può asciugarsi del tutto per una completa utilizzazione dei sali minerali, senza che il cibo si attacchi alla pentola. Alcuni cereali devono stare in ammollo per una notte (cucinateli con la stessa acqua), altri devono essere gettati nell'acqua solo quando bolle.

Qui di seguito trovate tempi e modi di cottura, e le proporzioni tra acqua ed ogni cereale. **Miglio, Saraceno, Bulgur:** (no ammollo, no pressione) 1 parte di cereale e 2 di acqua - 20 min. di cottura.

Gettare il cereale nell'acqua quando bolle. **Avena, Farro, Orzo perlato, Orzo decorticato, Riso integrale:** (no ammollo, sì pressione) 1 parte di cereale / 3 acqua - 60 min. di cottura (circa). **Grano, Orzo mondo, Segale:** (sì ammollo, sì pressione) 1 parte di cereale / 3 acqua - 90 min. di cottura.

METODO PER LAVARE E CUCINARE IL RISO INTEGRALE

Mettere il riso in un colino e appoggiare questo in un contenitore. Riempire di acqua fredda. Sciacquare velocemente con movimento rotatorio. Cambiare l'acqua 1 o 2 volte. Tenere il colino con il riso un attimo sotto il getto del rubinetto muovendo il riso. Mettere il riso in una pentola a pressione, aggiungere due pizzichi di sale marino e a piacere aromi (lauro, rosmarino, cipolla ecc...); esistono anche **SALI AROMATICI BIOLOGICI**) Chiudere il coperchio e dal sibilo contare 50 minuti circa.

Un modo veloce per quando non si può stare in casa è quello di contare 10-15 minuti dal sibilo, **SPEGNERE IL FUOCO** e coprire bene la pentola a pressione con un PLAID piegato in quattro o un sacco a pelo. Dopo due o tre ore il riso è cotto perfettamente e non scuoce.

ATTENZIONE:

1) Il riso integrale si può ottenere più o meno al dente, a piacere, aumentando e diminuendo l'ACQUA di COTTURA (e non il tempo): **1 TAZZA DI RISO, 3 TAZZE D'ACQUA**, ma qualcuno preferisce 4 - 5 parti d'acqua

2) E' possibile cucinare grandi quantità di **RISO INTEGRALE**: esso si conserva cotto nel frigorifero per parecchi giorni. Ogni giorno lo si può condire e far saltare in padella e si creano piatti sempre diversi: con il pesto, con la salsa di pomodoro, con verdure a dadini soffritte in poco olio, con piselli, con minestra di fagioli ecc...

COTTURA DEI LEGUMI

Sciacquate e mettete in ammollo i legumi in acqua fredda per una notte. Cambiate l'acqua di ammollo con altra fresca, aggiungete eventualmente verdure ed aromi di vostra scelta. Mandate la pentola in pressione e cuocete a fuoco bassissimo su una piastra rompifiamma. I legumi sono più morbidi se il sale è aggiunto alla fine.

Ecco i tempi di cottura in pentola a pressione, e la proporzione tra acqua ed i vari tipi di legumi: **Azuki, Lenticchie, Fagioli Neri e Rossi:** 1 parte di legumi e 3 di acqua - 40 min di cottura. **Ceci, Cannellini, Borlotti, Piselli interi secchi:** 1 parte di legumi e 4 di acqua - 90 min di cottura. **Lenticchie rosse, Piselli spezzati:** (senza ammollo) 1 parte di legumi e 3 di acqua - 30 min di cottura.

Additivi Alimentari

Si segnalano alcuni dei numerosi additivi:

COLORANTI:

da E 100 ... (fino a 163); vietati dalla legge E103/ E105/ E121/E123/ E125/ E130 E152

CONSERVANTI:

da E 200 a E 280 ; es: ANIDRIDE SOLFOROSA, NON SI DOVREBBE SUPERARE la D.G.A.(Dose Giornaliera Accettabile), ma se si beve 1 coca-cola, 1 bicchiere di vino e si mangia un pacchetto di patatine, in un giorno si ingoia il **DOBPIO** della D.G.A

NITRATI E 251; NITRITI E 249, E 250, E 252

Nello stomaco, combinandosi con le **AMMINE** (residui degli **AMINOACIDI**) formano **NITROSAMMINE** riconosciute cancerogene.

Contenuti in tutti gli **INSACCATI** (ad eccezione del prosciutto “S. Daniele” e pochi altri artigianali).

ADDENSANTI

- **POLIFOSFATI:** E450, a volte compare la scritta.

Contenuto nel prosciutto cotto e in molti salumi. Non dovrebbero essere dannosi, però trattengono l'acqua nei tessuti: negli insaccati e nelle cellule di chi mangia insaccati (v. cellulite). I prosciutti cotti cosiddetti “**NATURALI**” non contengono polifosfati, ma tutti contengono **NITRITI E NITRATI**. E' possibile verificare gli ingredienti nella lista obbligatoria presente in tutti i negozi e supermercati

AROMI

La legge consente di scrivere sulle etichette “aromi naturali” anche se si tratta di **AROMI CHIMICI** ma **PRESENTI** in **NATURA**. Gli **ESALTATORI** di **SAPIDITA'** (il più famoso è il **GLUTAMMATO**) sono presenti nella carne in scatola, nei piatti preparati, nei dadi per brodo, il **GLUTAMMATO** si è dimostrato rischioso per gli **ORGANI** in **ACCRESCIMENTO** e trattiene fortemente i **LIQUIDI** nei **TESSUTI** (v.cellulite). Molti additivi diversi (o **PESTICIDI** o **CONCIMI CHIMICI**), che si sono rivelati innocui testati **SEPARATAMENTE**, possono essere introdotti nel corpo umano nel corso di un solo pasto o di una giornata, e non si conoscono tutti gli effetti della loro **AZIONE COMBINATA**.

QUINDI

Ogni sostanza chimica, diversa da quelle che sono entrate da centinaia o migliaia di anni nell'alimentazione umana, rappresenta per definizione, un rischio alla salute che solo in parte può essere definito dalle indagini tossicologiche.

Bibliografia:

Cerutti G. “Tossici e Additivi” - Etas Libri 1981
Celi. “La chimica nel piatto”
Controcoscienza 1979



Cibo e Affettività L'educazione alimentare a scuola

Cibo e Affettività *(a cura della prof.ssa Claudia Boetto)*

Il rapporto psicologico che si avrà da adulti con il cibo si origina nelle prime settimane di vita. Tutte le emozioni intensamente negative e intensamente positive dell'adulto si possono ricondurre alla fase neonatale.

Nel neonato infatti:

- i fattori genetici determinano la soglia di tolleranza della frustrazione (per es. l'attesa del cibo)
- la velocità delle risposte delle persone interagisce con la predisposizione genetica.

La fame determina nel neonato esperienze di sofferenza intensissime, di disperazione, di morte (v. Melanie Klein). Quasi ci fosse un mostro che, internamente ed esternamente, stia divorando il bambino. L'arrivo regolare del cibo dopo l'attesa, determina nel neonato la nascita del senso del tempo, della propria identità. Determina inoltre:

- la speranza

- la fiducia nel mondo e nel prossimo.

Il bambino impara così a reggere la frustrazione (principio del piacere, principio della realtà).

Il cibo è un piacere, ma non deve essere l'unico, né per il neonato, né per il bambino, né per l'adulto. Altrettanto importanti e frequenti devono essere i rapporti affettivi, i contatti fisici

e le coccole. I rapporti affettivi devono essere le consolazioni frequenti, da non far mancare mai al neonato, al bambino, all'adolescente, all'adulto. Molti bambini operano ricatti attraverso il cibo; quando ciò avviene quasi sempre c'è carenza di cibo psicologico e si possono determinare disturbi, (anche gravi).

Il Cibo PSICOLOGO per il nostro BENESSERE è costituito da:

- L'affetto, l'amore
- Le "carezze" psicologiche
- I contatti fisici
- Una buona immagine di sé, del proprio corpo
- L'uso armonioso del corpo
- Movimento adeguato e attività sportiva
- Capacità dialettica e assertività
- Sessualità soddisfacente

PER GUSTARE DI PIU' IL CIBO SEMPLICE

- 1) MASTICARE molto (è la prima cura per tutte le malattie)
- 2) PENSARE alla COSA che sto MANGIANDO e quale POSTO essa ha nell'ARMONIA della NATURA, al GUSTO ORIGINALE che mi si sta sviluppando in bocca.
- 3) STARE insieme a GENTE simpatica, a cui si vuole bene, RIDERE, CHIACCHIERARE.
- 4) Non ORGANIZZARE nulla, mentre si è a tavola. Non parlare di PREOCCUPAZIONI.

PER AFFRANCARSI DALLA PUBBLICITÀ E DALLE ABITUDINI SBAGLIATE

- a) valutare sempre gli INGREDIENTI al momento dell'ACQUISTO (conoscendone i rischi e i benefici)
- b) essere CONSAPEVOLI che occorre distinguere tra MOMENTI di FESTA e alimentazione QUOTIDIANA.
- c) concedersi TRASGRESSIONI, sapendo di farlo, come PREMIO o CONSOLAZIONE o FESTA (ogni tanto senza pensare agli INGREDIENTI!)



Se manca il cibo psicologico si investe il cibo materiale di valore simbolico

Strategie a scuola per l'Educazione Alimentare



L'educazione alimentare è stata introdotta come obbligatoria fin dal 2003 (legge 28 marzo 2003 n.53, D.L. 19 febbraio 2004, n. 59).

E' dovere della scuola attivare l'educazione alla salute: la scuola è il luogo privilegiato e potente veicolo d'informazione e formazione per allievi e famiglie. E' urgente intervenire sulle ormai devianti abitudini alimentari, per correggere gli squilibri più evidenti.

SQUILIBRI ALIMENTARI

rilevati con semplici lavori di INDAGINE nelle SCUOLE:

- saltare la colazione,
- 7 bambini su 10 consumano caffè o nervini (cacao, tè) a colazione,
- troppi dolciumi,
- non si mangiano le verdure, se non come CONTORNO minimo,
- troppo FORMAGGIO al posto della carne,
- troppa carne e INSACCATI, quasi mai il pesce o i legumi,
- troppi CIBI ELABORATI e troppo conditi,
- troppe portate ai pasti: TROPPE CALORIE,
- nessuna differenza tra QUOTIDIANITÀ e MOMENTI di FESTA

CAUSE

- Pubblicità martellante
- Benessere: reazione ai ricordi delle privazioni (guerra, povertà, ecc....)
- Non conoscenza dei principi di corretta nutrizione e delle conseguenze degli squilibri alimentari sulla salute.

Obiettivi di massima per correggere nei Bambini gli squilibri attuali

- 1) Incoraggiare un rilevante **AUMENTO DI FIBRE**: verdura, frutta, legumi, cereali (integrali, possibilmente)
- 2) Incoraggiare una drastica **DIMINUZIONE DI DOLCI e ZUCCHERO, GRASSI e PROTEINE ANIMALI**.

esempi:

SCUOLA DELL'INFANZIA:

- indagini sui cibi consumati e preferiti
- proposte di cucina a scuola (pizza, macedonie, insalate, assaggi di cereali in farina, in chicchi, in fiocchi, in soffiati)
- lavoro con le verdure, per produrre colori per la pasta "matta" - cercare le parole note e quelle sconosciute sulle scatole
- drammatizzazioni sulle funzioni degli alimenti, travestimenti da frutti e verdure - storie per immagini del pane, del miele, ecc....

SCUOLA PRIMARIA

1° e 2° anno

- procede come nella scuola dell'infanzia.

Dal 3° anno in poi - produzione di cartelloni sulle **VITAMINE** contenute in frutta verdura e cereali

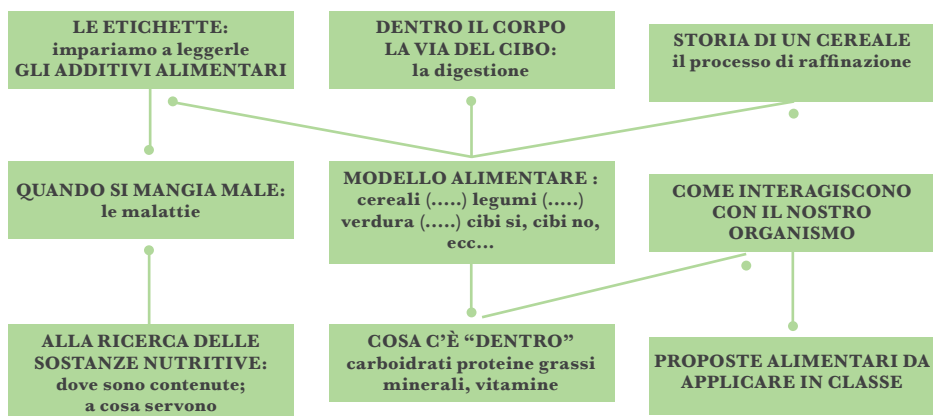
- le funzioni degli **ALIMENTI**
- studio dei diversi **CEREALI** (assaggi, cottura)
- indagini con classificazioni, istogrammi, grafici
- il cibo nella **STORIA** e nelle diverse **AREE GEOGRAFICHE**
- esame delle **ETICHETTE**
- gli additivi alimentari
- colazioni a scuola alternative alle "merendine" (bruschetta, pane e olio, pane e nutella naturale, ossia con una parte di miele e una parte di pasta di nocciole mescolate insieme)
- orti biologici
- ecologia globale (raccolta differenziata)
- **CIBO e SOLIDARIETÀ** (**NORD - SUD** del mondo) commercio equo e solidale
- visite guidate ad **AZIENDE AGRICOLE e BIOLOGICHE**
- **SLIDES E VIDEO SUGLI ADDITIVI ALIMENTARI** (v. Youtube, Wikipedia)

COME FARE

- 1) **IL PASTO A SCUOLA** come **MOMENTO EDUCATIVO** (momento sereno di **RELAX**, spunto per riflessioni precedenti e conseguenti).
- 2) **PERCORSI DIDATTICI**

POSSIBILI PERCORSI DIDATTICI DI APPROFONDIMENTO

(già svolti nelle scuole di Grugliasco)

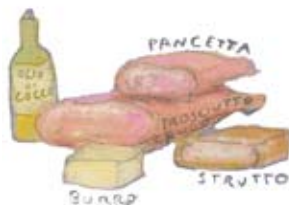


DA EVITARE NELLE FESTE SCOLASTICHE:

- MERENDINE
- PATATINE
- COCA COLA (contiene acido ortofosforico!)

MEGLIO:

TORTE COTTE IN FORNO e SUCCHI DI FRUTTA



I disturbi Alimentari tra Cibo e Crescita

a cura della dott. ssa Lilia Marchetto

Se si induce in un bambino l'abitudine comportamentale ad essere compensato o "premiato" con una caramella, un dolce, un gelato, quando termina la sua attività scolastica, all'effetto biologico (il dolce sollecita il consumo di altro dolce), si aggiunge l'aspetto relazionale: il bambino potrà abituarti a sostituire la relazione affettiva con i genitori con un'azione consolatoria (mangiare una merendina, una caramella, ecc.). Si potrà pertanto verificare la seguente sequenza: fatica – assunzione di dolci / ansia – assunzione di dolci / ecc... A causa del suo valore simbolico, l'accettazione del cibo od il suo rifiuto diventa il "non detto" del bambino, assumendo un significato relazionale. E' frequente osservare che tali abitudini comportamentali vengono inglobate nei modelli di funzionamento delle famiglie e trasmesse alle generazioni successive.

UN CATTIVO RAPPORTO CON IL CIBO: ANORESSIA E BULIMIA

Anoressia mentale e bulimia sono due disordini del comportamento alimentare che hanno un'incidenza sempre maggiore fra le popolazioni della società occidentale. I soggetti più colpiti sono gli adolescenti tra i 14 e i 18 anni, con una percentuale dell'1% di anoressia e del 3% di bulimia; il sesso femminile è molto più colpito di quello maschile, con un rapporto di 1:10.

SINTOMI CARATTERISTICI ANORESSIA

La persona affetta da anoressia:

- ha un forte calo di peso, di più del 15% al di sotto del peso ideale e si rifiuta di raggiungere e mantenere un peso più alto;
- ha una grande paura di ingrassare, anche se è sotto peso;
- guardandosi allo specchio si vede grassa e quindi ha una percezione distorta del proprio fisico.

Attualmente si riconoscono due sottotipi di anoressia:

- nell'anoressia di tipo "restrittivo" la persona riduce drasticamente l'assunzione di cibo;
- nell'anoressia di tipo "bulimico" per perdere ulteriormente peso, si ricorre al vomito autoindotto e all'abuso di lassativi e diuretici.

Nonostante le implicazioni di carattere fisiologico, ciò che inizialmente innesca il disturbo risiede nella storia evolutiva del soggetto, e nel contesto culturale in cui vive. Le attuali conoscenze sembrano deporre a favore dell'importanza cruciale di fattori psicologici e sociali nell'insorgere del disturbo.



Tra le cause psicologiche remote si individuano:

esasperato narcisismo

famiglie con caratteristiche strutturali che generano:

carenze affettive

carenze di sicurezza, data dalla mancata protezione delle regole

carenze di comunicazione

carenze di contatto fisico con le figure significative (madre, padre, fratelli, amici)

paura nel rapporto con gli altri e del conflitto

ricerca incessante della perfezione e tendenza al raggiungimento dei miti del consumismo

Segnali rilevatori

- di ordine fisico

Forte perdita di peso unghie e capelli fragili temperatura corporea di 35° circa polso e respirazione rallentati mani e piedi freddi lesioni tra pollice e indice della mano e intorno alla bocca, amenorrea, ovvero la mancanza di ciclo mestruale da almeno tre mesi

- di ordine psicologico

Evitamento di cene e feste, negazione di bisogni corporali, esercizio sportivo sino allo sfinimento o veglia forzata, rifiuto della vita sessuale. Al termine di eventuali pasti regolari, il soggetto anoressico si induce il vomito o usa lassativi e diuretici.



I disturbi Alimentari tra Cibo e Crescita

BULIMIA

La bulimia colpisce soprattutto le giovani donne, di età compresa tra i 15 e i 30 anni, anche se non sono da escludere casi in età più matura.

L'aspetto principale che accomuna anoressia e bulimia è la preoccupazione ossessiva per il peso. La bulimia provoca frequenti crisi che inducono "la vittima" a mangiare, in segreto, smodatamente e senza piacere

Dopo l'abbuffata, scatta l'assoluta necessità di liberarsi dal cibo per evitare l'assimilazione. Il soggetto bulimico usa i sistemi dell'autoinduzione del vomito e l'assunzione di lassativi e diuretici (il purging). Sostanzialmente, la bulimia è il percorso finale attraverso il quale si esprime tutta una varietà di problematiche dello sviluppo. Tutti i soggetti bulimici hanno in comune l'ossessione per il peso e per la forma del corpo. Dopo le crisi intervengono sempre:

- depressione

- autosvalutazione.

Il ripetersi dei sintomi con frequenza è indicativo per il riconoscimento delle due patologie.

In ogni caso è bene rivolgersi ad un esperto.

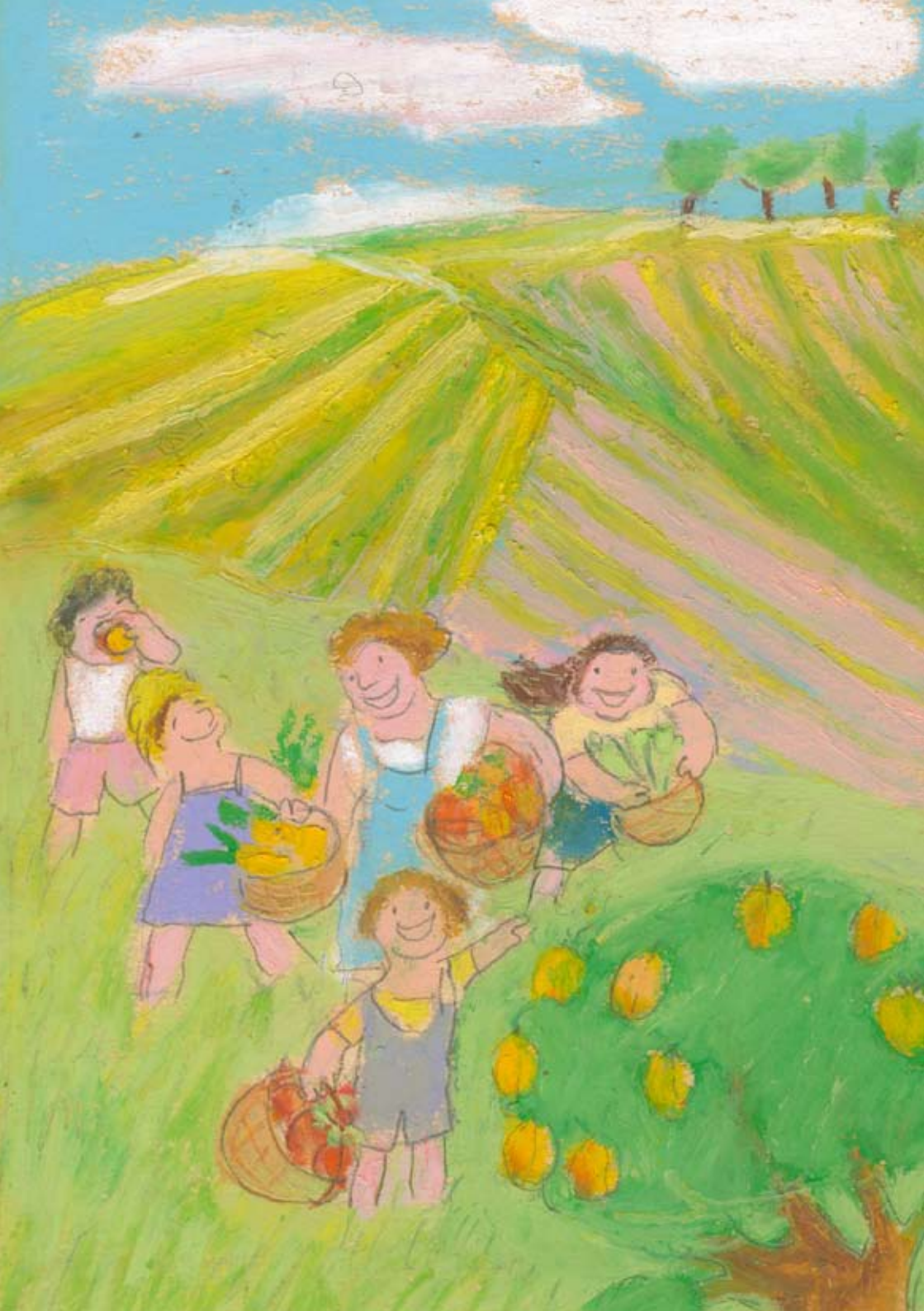
B.E.D: BINGE EATING DISORDER

Esiste un altro disturbo alimentare molto simile alla Bulimia, più diffuso e meno grave che colpisce le donne oltre i 20/25 anni. Si chiama BINGE EATING DISORDER -BED-, definizione che in italiano potrebbe essere tradotta con "ingestione frenetica di cibo".

I soggetti affetti da "B.E.D" sono spesso in soprappeso rispetto al soggetto bulimico e raggiungono facilmente l'obesità vera e propria.

È facile passare da una patologia all'altra.





Tutti i Controllori

Organismi autorizzati dallo Stato a certificare la produzione biologica ai sensi della normativa CEE 1991.

ABCERT Srl - Cod. Min. IT BIO 013
via Enzemberg 38 - I 39018 Terlano (BZ)
Telefono: 39 0471 238042
info@abcert.it
www.abcert.it

BIKO - Kontrollservice Tirol
(Cod. Min. IT - BIO - 001 - BZ) -
(Autorizzato ad operare nella sola
Provincia di Bolzano)
Wilhelm-Greil Straße 9 - A 6020
INNSBRUCK - Austria
Telefono: +43 (0) 5 9292 3101
office@biko.at
www.biko.at

Bioagricert S.r.l. - Cod. Min. IT BIO 007 -
(ex BAC)
Via dei Macabraccia, 8 40033 -
Casalecchio di Reno BO
Telefono: 051 562158
info@bioagricert.org
www.bioagricert.org

BIOS S.r.l. - Cod. Min. IT BIO 005 - (ex BSI)
Via Monte Grappa 37/C 36063 - Marostica VI
Telefono: 0424 471125
info@certbios.it
www.certbios.it

CCPB S.r.l. - Cod. Min. IT BIO 009 - (ex CPB)
Via Jacopo Barozzi, 8 - 40126 - Bologna BO
Telefono: 051 254688
ccpb@ccpb.it
www.ccpb.it

CODEX S.r.l. - Cod. Min. IT BIO 002 -
(ex CDX)
Via Duca degli Abruzzi, 41 - 95048 - Scordia CT
Telefono: 095 650716
codex@codexsrl.it
www.codexsrl.it

EcoGruppo Italia S.r.l. -
Cod. Min. IT BIO 008 - (ex ECO)
Via Pietro Mascagni, 79 95129 - Catania CT
Telefono: 095 7470006/7465353
info@ecogruppoitalia.it
www.ecogruppoitalia.it

**ICEA - Istituto per la Certificazione
Etica e Ambientale**
Cod. Min. IT BIO 006 - (ex ICA)
Via Nazario Sauro 2, 40121 Bologna
Telefono: 051 272986
icca@icca.info
www.icca.info

**IMC - Istituto Mediterraneo di
Certificazione S.r.l.**
Cod. Min. IT BIO 003 - (ex IMC)
Via Carlo Pisacane 32 60019 - Senigallia (AN)
Telefono: 071 7928725
imcert@imcert.it - PEC: imcert@pec.imcert.it
www.imcert.it

IMO GmbH (Cod. Min. IT - BIO - 002 - BZ) -
(Autorizzato ad operare nella sola
Provincia di Bolzano)
Weststrasse 51 CH - 8570 Weinfelden
Telefono: 41 (0) 716260626
imod@imo.ch
www.imo.ch

Q.C. & I. - Gesellschaft für Kontrolle und
Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen
GMBH (Cod. Min. IT - BIO - 003 - BZ) -
(Autorizzato ad operare nella sola
Provincia di Bolzano)
Tiergartenstr. 32 D- 54595 Prum
Telefono: +49/ 6551/147641
qci.koeln@qci.de
www.qci.de

QC S.r.l. - Cod. Min. IT BIO 014
Villa Parigini - località Basciano 53035 -
Monteriggioni SI
Telefono: 0577 327234
lettera@qcsrl.it
www.qcsrl.it

Sidel S.p.a - Cod. Min. IT BIO 012 - (ex SDL)
via Larga, 34/2 40138 - BOLOGNA BO
Telefono: 051 6026611
biologico@sidelitalia.it
www.bio.sidelitalia.it

Suolo e Salute - sede legale e amministrativa -
Cod. Min. IT BIO 004
via Paolo Borsellino, 12/B - 61032 Fano (PU)
Telefono: 0721 860543
direzione@suoloesalute.it - estero@suoloesalute.it
http://new.suoloesalute.it

CITTA' DEL BIO

a cura di Ignazio Garau



Città del Bio è una rete di Enti Locali che promuovono la “cultura del bio”, ovvero uno stile di vita in armonia con la natura, che individuano il biologico come momento di identità forte, utile ad indirizzare la produzione agricola verso standard di qualità, a valorizzare il territorio, ma anche ad orientare i cittadini verso un consumo consapevole. La scelta di promuovere l’inserimento del biologico nei consumi istituzionali, come ad esempio la ristorazione scolastica, è assunta anche come opportunità per favorire l’educazione al consumo e per sostenere la ricostruzione di circuiti economici locali, privilegiando, per l’approvvigionamento, le produzioni di stagione e del territorio.

Città del Bio ritiene che l’agricoltura biologica rappresenti oggi non solo un metodo colturale, ma una proposta culturale, un modello di crescita economica attento alla conservazione delle risorse, alla compatibilità ambientale e alla valorizzazione delle differenze locali.

Città del Bio sostiene che è necessario non fermarsi alla conversione della sola azienda agricola ma estendere il processo a tutto il territorio, complessivamente inteso, coinvolgendo nuove attività economiche e più comparti produttivi, sollecitando ogni azienda ad adottare disciplinari di produzione improntati all’ecosostenibilità. Per promuovere la cultura del biologico occorre coinvolgere la comunità intera ed il Comune, che è il momento istituzionale più vicino ai cittadini, è riferimento importante per individuare e costruire le condizioni utili ad offrire a tutti una migliore qualità della vita, ad attivare le energie endogene e a valorizzare le differenze biologiche, ambientali, socioeconomiche e culturali della realtà locale.

Città del Bio promuove un modello di economia che tenga responsabilmente conto delle risorse disponibili, che possa essere sostenuto nel tempo ovvero sia durevole, assumendo la tutela dell’ambiente come un’esigenza inderogabile. Per fare ciò, occorre puntare sulle risorse migliori: la qualità dell’agricoltura e della cultura enogastronomica, del paesaggio e dell’ambiente, della storia e dell’arte, assieme ad adeguati investimenti nella ricerca avanzata. Occorre consumare meno territorio, meno energia e meno risorse per ottenere risultati migliori, senza abbassare il livello delle garanzie sociali ed ambientali.

Per maggiori informazioni visitate il sito www.cittadelbio.it
scrivete a info@cittadelbio.it
telefonate allo **011 780 81 66**

INFO BIO

a cura di Ignazio Garau



Premessa

L'allungarsi delle filiere produttive porta ad un allontanamento dei produttori dai consumatori, con conseguente aumento dei costi, dell'impatto ambientale e delle problematiche legate al rischio alimentare, in conseguenza di maggiori manipolazioni e trattamenti dei cibi, necessari per la loro conservazione e trasporto. Diventa necessario, quindi, sperimentare nuove forme di commercializzazione per rispondere alle esigenze dei consumatori e per fornire anche nuove opportunità per il mercato dei produttori agricoli. In paesi del nord Europa, ed anche negli Stati Uniti, si sono ormai consolidate nel tempo formule di vendita diretta, la cosiddetta "filiera corta", che mette il produttore direttamente in contatto con il consumatore. Si tratta di esperienze che stanno diventando interessanti anche per il nostro paese, in cui sta maturando la necessità di sviluppare anche questo canale distributivo.

In Italia, la vendita diretta sinora è un'esperienza marginale, limitata alla vendita in cascina, oppure in spazi dedicati, che, comunque, vanno nella direzione di massimizzare il reddito dell'imprenditore.

Un'opportunità interessante deriva dall'applicazione anche ai prodotti agro-alimentari delle forme di vendita "porta a porta", che riscuotono in questi ultimi tempi notevoli consensi sia da parte dei produttori che da parte dei consumatori.

Normalmente la vendita porta a porta nasce come una iniziativa commerciale di produttori singoli o associati che vanno alla ricerca di clientela; quanto più tale clientela si dota di forme organizzate tanto più risulta efficace il servizio dei produttori e più economiche le consegne della merce.

Una delle soluzioni che riesce ad offrire risposte a questo tipo di problematiche è la costituzione di gruppi d'acquisto.

Per rispondere alle domande e alle esigenze di chi vuole unirsi ad un gruppo di acquisto, o costituirne uno nuovo, Città del Bio ha aperto uno sportello informativo.

*Per qualsiasi necessità potete rivolgervi al n **011 780 8166** o scrivere a **info@cittadelbio.it***

Bioristoro: la ristorazione a scuola



Negli ultimi dieci anni in Italia, la tendenza a produrre e consumare alimenti biologici è cresciuta in maniera esponenziale, così come l'introduzione ed il consumo di pasti bio nelle mense scolastiche; nel 2010 si sono superati in Italia il 1.000 i pasti bio al giorno(*). Sono aumentati e migliorati i controlli ed i sistemi di certificazione biologica, inoltre il paniere di alimenti biologici si è arricchito, fino ad inserire numerosi alimenti di origine animale, ad esempio il pesce, tra le produzioni biologiche.

In sostanza il trend del consumo biologico cresce sia quantitativamente che qualitativamente, aumentano le iniziative di educazione alimentare legate al corretto consumo degli alimenti ed alla conoscenza esperienziale delle colture. I consumatori, anche più piccoli, diventano sempre più consapevoli di come vengono prodotti e preparati i cibi di cui si alimentano.

() dati Biobank*

Bioristoro Srl

Costituita nel 2004 dalla Città di Grugliasco, con il 51% del capitale sociale, e da Camst, con il restante 49%, Bioristoro gestisce:

- il servizio di refezione scolastica di Grugliasco - importante città industriale del'hinterland torinese
- il ristorante universitario della facoltà di agraria di Torino (sede di staccata di Grugliasco)
- il servizio di ristorazione per dipendenti comunali della città.

Bioristoro è una società di ristorazione che offre preparazioni culinarie utilizzando materie prime provenienti dall'agricoltura biologica e carni bianche biologiche. Il centro di cottura di Bioristoro è entrato in produzione nel 2006 ed è progettato per garantire standard di qualità e di efficienza organizzativa propri del modello di servizio Camst. Oggi ha una potenzialità produttiva di circa 6000 pasti al giorno.

BIBLIOGRAFIA

ALIMENTAZIONE CORRETTA, DIETA MEDITERRANEA, DIFESE IMMUNITARIE

- L. PROIETTI, “Mangia (bene) che ti passa”, Edizioni Verde Libri
L. GIUDICE, “Io mangio, tu mangi, dieta mediterranea”, Edizioni Verde Libri
C. KOUSMINE “Salvate il vostro corpo!” Ed. Tecniche nuove 1998
G. ALLEGRO A. VILLARINI “Prevenire i tumori mangiando con gusto” Ed. Sperling & Kupfer 2009
P. HOLFORD “Manuale di nutrizione familiare”, Tecniche Nuove
U. VERONESI, “Un’alimentazione corretta”, 2010 VIDEO su YOUTUBE
“Dieta Mediterranea garantisce una sopravvivenza maggiore”
Mitrcu PN, Kipnis U, Thiebaut Acn, Archives of internal medicine 2007, 167:2461-8
“Metanalisi ampia su efficacia in prevenzione primaria per le cardiopatie, tumori e malattie neurovegetative” Sofi F, Cesari F, Abbate R, Genursi GF, Casini A Bmj 2008 337: 1344-50

STORIA DELL’ALIMENTAZIONE

- TANNA HILL, “Storia del cibo”, Rizzoli Editore
HARRIS, “Buono da mangiare”, Einaudi Editore

INCIDENZA DELL’ALIMENTAZIONE – MALATTIE

- ALABASTER, “Alimentazione e cancro”, Editrice Ferro
M. MAZZÙ, Raccolta di articoli medici 1993-2008
G.BALLARINI “Rischi e virtù degli alimenti”, Calderoni Editore
C. CAMPBELL “THE CHINA STUDY. A delicate balance”, 2010 VIDEO su YOUTUBE

LATTE E LATTICINI IN ECCESSO

- AA.VV., “Latte e formaggio”, Macro Edizioni

ZUCCHERO (biochimica: perché fa male)

- MINTZ, “Storia dello zucchero”, Einaudi Editore
DUFTY, “Sugar blues”, Macro Edizioni

ALIMENTAZIONE NATURALE PER I BAMBINI

- L. PROIETTI “I figli vegetariani” Ed. Sonda 2009
E. BARBERO, A. SANGONE “La cucina etica per mamma e bambino” Ed. Sonda 2010
DONZELLI – PALLAVICINI, “La dieta per i bambini”, MEB Padova, 1985
T. VALPIANA, “L’Alimentazione Naturale del Bambino”
S. PETROCCA, “L’opificio delle merende” Ed. Città di Grugliasco

PER GUARIRE O NON AMMALARSI

- A. SPECIANI, “Guarire con la natura”, Oscar Mondadori
J. VALNET, “Cura con ortaggi, frutta e cereali”, Giunti
J. BOUHOURS, “La salute del bambino con le piante”, Giunti
LUC MONTAGNIER: “La scienza vi guarirà” Ed. Sperling & Kupfer 2009
S. PETROCCA “Combattere le intolleranze” Ed. FOOD 2008
S. PETROCCA “La dieta per il cuore” Ed. FOOD 2008
S. PETROCCA “Intestino in forma” Ed. FOOD 2008
A. CUFFIA “La Strategia Alimentare come Prevenzione della Malattia”
(note del Dottor F. Berrino e del Dottor L. Proietti) 2011
documento gratuito scaricabile da internet

AFFETTIVITÀ E ALIMENTAZIONE NELLA PRIMA INFANZIA

- M. P. SANCHEZ, “Primi passi nello sviluppo emotivo”, Edizioni Borla
M. GAREL, “Mangia la minestra e taci”, Edizioni Gruppo Abele
UKMAR, “Se mi vuoi bene, dimmi di no”, Editrice Franco Angeli

ANORESSIA E BULIMIA

- M. SALVINI, “Ragazze anoressiche e bulimiche, la terapia familiare”, Palazzoni
F. DE CLERCQ, “Tutto il pane del mondo”, Bompiani, Milano, 1990
C. MAROCCO, “Bulimia ed educazione alimentare”, Edizioni Centro Scientifico

CIBO, ETICA E TERZO MONDO

- C. PETRINI, “Terra madre”, Ed Giunti- SLOW FOOD EDITORE

INDIRIZZI UTILI

- Per disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia)
ASL TO 3 Ospedale di Rivoli - Servizio di Dietologia

Finito di stampare a marzo 2012
Tipografia L'Artistica Savigliano

