



Centro Italia

**ALIMENTA IL TUO
BENESSERE**

LA PAROLA ALL'ESPERTO

**Le leggende alimentari
su mele, spinaci & C.**



di **Giuseppe
FATATI***

IN NESSUN SETTORE scientifico, culturale o sociale nascono, si autoalimentano e persistono tanti luoghi comuni o convinzioni come in quello dell'alimentazione. Recentemente Emanuele Piccari sulla rivista «Le scelte del consumatore» le ha definite leggende alimentari metropolitane difficili da spiegare e sradicare. In realtà sono il risultato di due fenomeni precisi; il primo è il valore che nell'immaginario collettivo l'alimento può assumere che è nettamente superiore al valore in calorie o in macronutrienti. Il secondo è la scarsa capacità di comunicazione del mondo scientifico che continua a fare informazione e non comunicazione sanitaria e questo impedisce la trasmissione del messaggio corretto.

Gli spinaci sono sicuramente un prototipo difficilmente eguagliabile: tutti sono convinti che gli spinaci fanno molto bene perché hanno molto ferro. Nei fumetti di Braccio di Ferro lo spinacio ha il suo più alto momento di gloria: tutte le volte che il protagonista è in difficoltà una scatolaletta del prezioso vegetale arriva in aiuto e ridona la forza perduta.

E' vero che gli spinaci crudi hanno un certo quantitativo di ferro, sicuramente non eccezionale, ma soprattutto poco assimilabile rispetto a quello delle carni. Chi volesse contare sugli spinaci per risolvere problemi di anemia rimarrebbe, sconsolatamente, deluso.

Un proverbio molto conosciuto afferma che una mela al giorno leva il medico di turno; questo detto è espressione della saggezza popolare ma è stato rinforzato da una serie di indicazioni dietetiche indirizzate ai diabetici che prevedevano come frutta di prima scelta proprio le mele. Eppure le proprietà nutrizionali di una mela sono modeste: le vitamine sono pressoché assenti, c'è

un po' di potassio, l'acqua è l'85%, i carboidrati intorno al 10% e la fibra di poco superiore al 2%. Praticamente una mela è acqua e carboidrati.

Altre leggende possono nascondere qualche insidia in più e avere basi ancora meno solide; ad esempio per quanto riguarda gli agrumi si dice che il succo di limone nelle cozze crude uccide i germi e che il pompelmo fa dimagrire. E' certo che coliformi, vibriani, salmonella etc non sopravvivono in ambiente acido ma per avere un effetto significativo con il succo di limone bisognerebbe utilizzarne un quantitativo adeguato e attendere ventiquattro ore.

Il successo della dieta del pompelmo è elemento assodato: lanciata da circa quaranta anni sem-

bra non temere il tempo. Il pompelmo ha un gusto amaro e questo potrebbe avere un significato psicologico punitivo-restrittivo: tutto ciò che è dolce è buono e fa ingrassare, tutto ciò che è amaro non è gradevole e fa dimagrire. Comunque il pompelmo fornisce 26 Kcal per 100 grammi con un 6,2% di carboidrati e 1,6% di fibra contro le sole 16 Kcal del cocomero che con soli 3,2% di carboidrati ha certamente una dolcezza superiore. E a proposito di diete non è vero che l'olio di semi è più leggero di quello di oliva, fornisce esattamente le stesse calorie, 899 Kcal con il 99,9% di grassi. Arriviamo infine ai rimedi universali come il ginseng che fa bene per tutto: attenzione, la scienza ufficiale non ha ancora chiarito quali siano i reali benefici però avverte che quantità eccessive possono provocare rialzi pressori. E la papaia che Montagnier avrebbe consigliato al Papa in persona contro i fenomeni dell'invecchiamento per la sua capacità antiossidante? Anche qui motivi reali e fantastici si mescolano e creano la leggenda.

Terminiamo con un avvertimento per chi è alla guida. Attenzione alla raccomandazione più comune nelle nostre campagne: non ti mettere in cammino se la tua bocca non sa di vino. Nonostante i quantitativi di resveratrolo e di antiossidanti nel vino rosso umbro il test dell'etilometro non perdona!

* *Direttore Unità di Diabetologia, Dietologia e Nutrizione Clinica Azienda Ospedale S.Maria di Terni Presidente Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (A.D.I.)*



SCUOLA PRIMARIA Classi II Don Bosco - Bastia
Viaggio intorno al cibo per una vita sana

«MANGIO solo quello che mi piace, cioè patatine e merendine, anche se mamma non è d'accordo». Chi ha ragione? Per dare una risposta a questa domanda è cominciato un viaggio intorno al cibo e alla salute, un percorso intrapreso dai bambini delle classi seconde della scuola Don Bosco alla ricerca di che cosa è bene mangiare per rimanere in buona salute. E' stata condotta, quindi, un'indagine sui cibi consumati in un giorno da ciascuno dei ventuno bambini di una delle tre classi seconde, mentre gli altri due gruppi-classe conducevano indagini complementari i cui risultati, poi sono stati socializzati agli altri componenti. I risultati dell'indagine sono stati raccolti in un grafico che hanno messo in evidenza l'alto consumo di dolci (merendine, biscotti...) consumati nell'arco della giornata. Dalle riflessioni sui risultati del grafico è nata l'esigenza di conoscere quali funzioni svolgono i diversi cibi e di sapere quali elementi è bene consumare in una giornata in modo da rispettare i naturali bisogni energetici, di cui ogni organismo umano ha bisogno. Ogni bambino ha quindi costruito la propria piramide alimentare, seguendo i consigli del dietologo. Il lavoro sulla piramide alimentare ha messo in evidenza il bisogno di consumare da sei a undici porzioni giornaliere di alimenti derivati dai cereali, da tre a cinque porzioni di verdure, da due a quattro porzioni di frutta, da due a tre porzioni di alimenti proteici, mentre grassi e zuccheri vanno consumati in piccole quantità. E' stata così data una risposta chiara alla domanda iniziale.

AVVERTIMENTI
Luoghi comuni
Molti alimenti
godono
fama immeritata

SCUOLA PRIMARIA Classi III Le Corone - Spoleto
La «scoperta» dell'acqua

L'ACQUA è indispensabile per il nostro organismo che infatti ne contiene il 65%. L'acqua si trova anche in tutti gli organismi viventi del regno animale e vegetale. L'acqua non dà calorie ma è necessaria perché partecipa a tutte le reazioni vitali dell'organismo. Ogni giorno si dovrebbero assumere almeno un litro e mezzo - due litri di acqua, che non entra nel corpo solo in forma liquida, ma anche sotto forma di alimenti.

AD ESEMPIO frutta e verdura sono molto ricche di acqua. Per verificare questa cosa, venerdì in classe abbiamo fatto questo esperimento.

ABBIAMO centrifugato arance e mandarini. Il succo uscito era abbondante e buono da bere. Abbiamo fatto la stessa cosa con le mele e le pere, ma senza togliere la buccia. Il succo era meno

abbondante ma buono anche

questo. Anche le carote centrifugate hanno estratto molto succo, alcuni di noi lo hanno assaggiato, alcuni lo hanno gradito, altri lo hanno trovato disgustoso.

INFINE abbiamo centrifugato la zucchina, anche da questo vegetale è uscito molto succo, ma non l'abbiamo assaggiato.

ORGANISMI	Parte di acqua contenuta
Medusa	98 su 100
Mela	80 su 100
Pesce	80 su 100
Uomo	65 su 100
Mucca	56 su 100
Pianta	50 su 100

ALIMENTA IL TUO BENESSERE



Coop
Centro Italia



GRANDE INTERESSE

Gli alunni delle IV classi della scuola elementare di via Monte Cervino a Foligno durante la visita al supermercato Coop Agorà per apprendere l'importanza di un consumo corretto e di una sana alimentazione

SCUOLA PRIMARIA Terontola Interviste ai nonni: l'alimentazione di ieri

LE FAMIGLIE un tempo erano molto numerose, dalle 10 alle 20 e più persone. Nelle famiglie c'erano tanti bambini, convivevano nonni, fratelli, cognati, cugini e a volte anche bis cugini. La famiglia era diretta dalla persona più anziana, chiamata "capoccia", perché prendeva tutte le decisioni e teneva anche tutti i soldi che guadagnavano, faceva le spese, teneva i contatti con il padrone delle terre che coltivavano.

GLI UOMINI lavoravano nei campi aiutati anche dalle donne, mentre la donna più anziana era detta "la massaià", cucinava per tutti, badava ai bambini più piccoli e rassettava la casa. In prevalenza sia i nonni che i bisnonni da noi intervistati vivono nel comune di Cortona. La maggior parte dei nonni mangiava tre o quattro volte al giorno. Questo vuol dire che la situazione economica dei nonni era buona. La maggior parte dei bisnonni mangiava invece tre volte al giorno,

nessuno mangiava quattro volte. Quindi la vita al tempo dei bisnonni era più povera. In venti anni la situazione di vita è molto migliorata.

I CIBI UTILIZZATI al tempo dei nonni erano: pane, pasta, legumi, verdura, poi usavano uova, salumi e pollame. La carne di vitello era usata molto poco. Anche al tempo dei bisnonni i cibi più usati erano: pane, legumi, verdura meno la pasta. Si capisce che i nostri bisnonni compravano meno cose, in prevalenza zucchero e sale, e usavano di più i prodotti coltivati da loro. Sia al tempo dei nonni che dei bisnonni i cibi venivano prodotti o fatti in casa. Questo ci fa capire che da noi i nonni vivevano prevalentemente in campagna, infatti coltivavano nei campi i prodotti che usavano per mangiare. I cibi che maggiormente si producevano in casa, sia al tempo dei nonni che dei bisnonni erano la pasta e il pane; in modo minore dolci e marmellate.

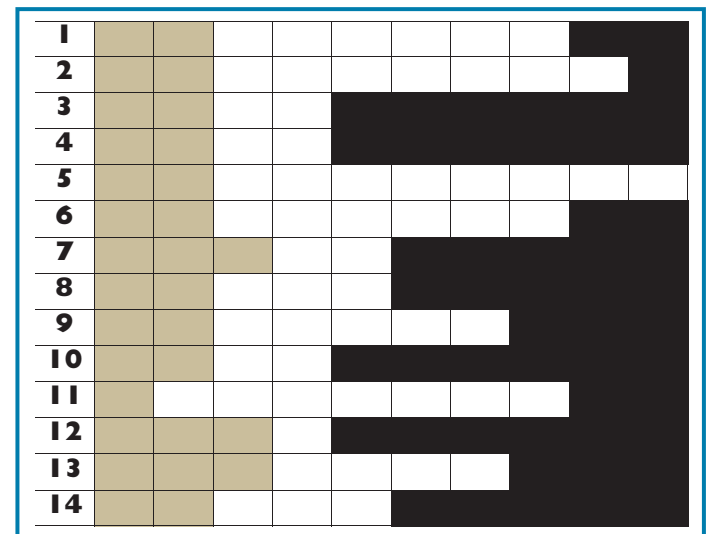
GLI ALUNNI e le insegnanti delle classi quarte (sezioni ABC) della scuola di via Monte Cervino di Foligno, si sono recati a visitare il supermercato Coop Agorà, in relazione al progetto di educazione alla salute «Ascolto e proteggerò il mio corpo». La visita, finalizzata a scoprire attraverso l'esperienza diretta l'importanza di una alimentazione sana e corretta e di un consumo consapevole, ha avuto il seguente itinerario: osservazione dei vari reparti per individuare i prodotti del territorio e non; lettura delle etichette degli alimenti; scoperta dei prodotti biologici (filiera) e di quelli freschi, nazionali e internazionali, con particolare riferimento al latte e derivati; conoscenza delle

SCUOLA PRIMARIA Classi IV di Via Monte Cervino a Foligno Al supermercato una lezione salutare

modalità di conservazione dei prodotti conservati e surgelati; individuazione dell'incidenza della «marca» sui vari prodotti. Il progetto, al terzo anno di attuazione, si propone di aiutare gli alunni ad acquisire consapevolezza dei comportamenti che possono influenzare il loro benessere psicofisico, con particolare riferimento alle abitudini alimentari, in modo da prevenire le situazioni di rischio per la salute (anoressia bulimia, alcool, droga). La scuola trae spunto e supporto dalle agenzie territo-

riali (Asl n° 3, Ente Comunale, Protezione Civile, Croce Bianca) per progettare, svolgere, verificare le unità di apprendimento concordate. Con la collaborazione della dietista del Comune, gli alunni partecipano al laboratorio di cucina e al laboratorio del gusto. Con la consulenza dell'esperto si sta inoltre attuando il laboratorio teatrale «A tavola con Martino e i ricordi della nonna». Il laboratorio di cucina (progetto sperimentale «impariamo facendo» - servizio di ristorazione scolastica del comune

di Foligno) presso Cnos Fap «Casa del Ragazzo», coinvolge i ragazzi in attività manipolative e pratiche e, al tempo stesso, contribuisce a far acquisire comportamenti sani e corretti per un'equilibrata alimentazione. Il laboratorio del gusto ha lo scopo di intervenire nel vissuto del ragazzo per fargli sperimentare o rafforzare nuovi stili alimentari e orientarlo ad un consumo adeguato e consapevole dei cibi giornalieri. L'esperienza diretta attraverso le visite guidate (Agriturismo Pian Di Boccio, Caseificio Grifo Latte Colfiorito, Coop Agorà) contribuisce a potenziare le conoscenze del territorio con riguardo all'agro-alimentare e al mondo rurale, nonché alle produzioni di qualità legate agli aspetti culturali connessi alle tradizioni gastronomiche locali.



COMPONI LA FRASE

Cruciverba saggio

QUESTO CRUCIVERBA è stato realizzato dalle classi V A e V B di Ciconia. Gli alunni dopo aver approfondito il tema dell'educazione alimentare hanno prodotto alcuni elaborati tra cui un cruciverba e degli slogan atti a sensibilizzare le

11) ortaggio verde; 12) frutto dalla forma ondulata; 13) un taglio di carne; 14) si pesca nel mar Mediterraneo.

SOLUZIONI

1. ciliegia; 2. boscaiola; 3. sale; 4. noci; 5. mozzarella; 6. visciolate; 7. menta; 8. torta; 9. salmone; 10. rapa; 11. insalata; 12. pera; 13. fettina; 14. tonno.
FRASE: *Cibo sano, movimento, sarai perfetto.*
SLOGAN

SCUOLA PRIMARIA CICONIA

Classi V A e V B

Inventati
anche alcuni
slogan

rae una massima per restare in forma.

DEFINIZIONI

1) una tira l'altra; 2) è un tipo di pizza; 3) insaporisce i cibi; 4) le mangiano Cip e Ciop; 5) è un tipo di formaggio; 6) frutti simile alle ciliegie; 7) la è quella piperita; 8) si mangia ai compleanni; 9) pesce rosa, si gusta affumicato; 10) tubero bianco

1. una passeggiata al giorno toglie il peso di turno
2. + mangi sano + vivi in salute
3. se proteine mangerai e sport farai, un buon fisico avrai
4. se frutta e verdura mangerai una vita migliore avrai
5. se mangi bene ti mantieni in forma
6. se alimenti sani gusterai perfetto tu sarai