

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

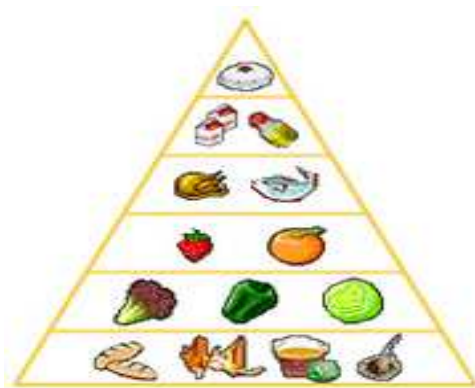
La piramide alimentare è uno strumento utilizzato da dietologi, medici e nutrizionisti per indicare con praticità ed immediatezza un modo corretto di alimentarsi. La piramide si basa sulla divisione degli alimenti secondo la loro appartenenza ai **diversi gruppi di nutrienti**.

Per interpretarla, si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e, di conseguenza, gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiori. Esistono tre tipi di piramide alimentare: quella classica, quella divisa in colori e quella italiana.

La piramide alimentare classica

Generalmente la piramide alimentare destinata a soggetti sani è divisa in quattro parti:

- la base è costituita dai **carboidrati complessi**;
- al di sopra abbiamo **frutta e verdura**;
- in seguito troviamo il gruppo delle **proteine animali e vegetali**;
- all'estremità superiore il gruppo dei **grassi** e dei **condimenti** in genere.



A cura di Laura Pisano, Federica Ferraro e Irene Carletti

RINGRAZIAMO :

- Raffaele Di Noia, giornalista de "il secolo XIX", per i consigli
- Mauro Odetto e Alex Sari per l'aiuto editing

Redazione: classe 2[^]F

Impaginazione a cura di Federica Ferraro, Laura Pisano, Tocchi Gabriele



Savona
Via Don Bosco, 6



SOMMARIO

Ma tu sai cosa mangi?	2
Cosa ne pensano gli studenti?	3
La pubblicità	4
I principi nutritivi...	5
Super Size Me	6
Menù km 0	7
Il commercio equo solidale	8
La produzione integrata	9
Il parere di un esperto	10 -11
La piramide alimentare	12

SNACK O FRUTTA? IL DILEMMA DELLA MERENDA A SCUOLA



Questo numero speciale del "CORRIERE DELLA SCIENZA" è stato curato dalla classe 2[^]F ed è dedicato all'alimentazione e ai prodotti che si trovano nelle nostre macchinette.

Abbiamo deciso di fare questo numero perché il tema dell'alimentazione ha suscitato interesse tra gli studenti ed è molto dibattuto nella vita di tutti i giorni e nei media.

Abbiamo voluto parlare delle macchinette perché per noi sono l'unica ragione per arrivare fino in fondo a ogni nostra giornata grazie ai loro prodotti.

Ma ci fa bene alimentarci così!?!?

MA TU SAI COSA MANGI?

Nei nostri distributori sono presenti e grassi di bassa qualità, pochi in diversi tipi di prodotti, ma cosa contengono realmente?

Abbiamo analizzato gli ingredienti e la composizione nutrizionale degli snack trovando un triste riscontro, in parte già risaputo.

I prodotti sono quasi tutti ipercalorici e la qualità della materie prime è scarsa (troppi zuccheri, conservanti

e ingredienti sani).

A molti sembrerà di sentirsi dire cose già sentite molto spesso, anche noi eravamo di questa idea finché non abbiamo letto l'analisi dei prodotti.

Per darvi un'idea di ciò eccovi la scheda dello snack più consumato: le patatine.

Freeky Fries



Prodotto: Patatine

Nome: Freeky Fries (Cipster)

Calorie: 112 Kcal (circa il 6% del totale)

Peso: 22g

Prezzo: 0,60€

Ingredienti: Fiocchi e fecola di patate 70% - Olio vegetale - Aromi - sale - Zuccheri - Esaltatori di sapidità - Glutammato monopodico, guanilato disodico, inosinato disodico - Coloranti: beta - Carotene.

Commento: Su 100g di prodotto sono presenti 29,6g di grassi di cui 14g sono saturi (troppi); sono presenti 57,5g di carboidrati di cui 0,7g sono zuccheri semplici. Per cui quasi tutti i carboidrati sono polisaccaridi. Il costo è di 0,60€. Ci sono pochi esaltatori di sapidità e coloranti e una quantità leggermente maggiore di sale e zuccheri.

	VALORI 100g	VALORI 22g
VALORE ENERGETICO	509 Kcal 2127 KJ	112 Kcal 468 KJ
PROTEINE	3,2 g	0,7 g
CARBOIDRATI di cui zuccheri	57,5 g 0,7 g	12,7 g 0,2 g
GRASSI di cui saturi	29,6 g 14 g	6,5 g 3,1 g
FIBRE ALIMENTARI	4 g	0,9 g
SODIO	1,35 g	0,30 g

Potrete trovare le altre schede vicino ai distributori a breve.

A cura di Federica Ferraro e Laura Pisano

l'obesità o per curare i soggetti già con problemi di questo tipo ecco i consigli che ci ha dato il dottore. "Ci vuole un cambiamento radicale delle abitudini delle persone, sia per quanto riguarda l'alimentazione sia per quanto riguarda l'attività fisica. I giovani passano in media due ore al giorno o più davanti alla televisione o altre attività completamente passive. Queste attività tolgono il tempo di fare altro come giocare con gli amici, passeggiare o fare sport, inoltre passando molte ore davanti alla televisione si è continuamente sottoposti all'influenza della pubblicità. I bambini che comprano merendine lo fanno perché sono attratti dai giocattoli o dalle scatole colorate della confezione, anche se non conoscono assolutamente il gusto di questi prodotti. Una volta assaggiati, questi prodotti piacciono perché la loro composizione, studiata a tavolino, è un mix di proteine, grassi e zuccheri che danno una sorta di assuefazione; una merendina, anche se non sazia, fornisce 200 kcal che per un bambino di 4 anni e già un sesto di ciò cui ha bisogno in un'intera giornata. In questo modo si toglie spazio per gli altri pasti con alimenti più sani. Bisogna privilegiare frutta e verdure fresche e bisognerebbe mangiarne 4 o 5 porzioni al giorno e non abbondare con i grassi di condi-

mento". Il professore ci ha anche raccontato alcune sue esperienze personali: ad esempio quando deve andare con colleghi al bar sceglie sempre la spremuta fresca, mentre solitamente gli altri bevono caffè. La spremuta fornisce, oltre a liquidi reidratanti, vitamine, un po' di zuccheri semplici tra cui fruttosio, e altre sostanze utili. Ci ha esortato a essere portatori di esempi positivi:

"Bisognerebbe far diventare "figo" fare merenda con la frutta fresca invece che con le merendine. Purtroppo invece i bambini che arrivano a scuola con la frutta spesso sono presi in giro dai compagni. Io sono stato molto contento quando tre miei colleghi hanno deciso di bere la spremuta come me al bar!". Noi gli abbiamo raccontato che quando a scuola abbiamo mangiato le mele di un'azienda che fa produzione integrata i compagni di altre classi sono venuti a chiederne!

Quest'intervista è stata una delle più interessanti a cui noi abbiamo mai assistito; speriamo che il dott. Cohen partecipi a qualche incontro con gli altri alunni del nostro istituto di modo che possano anche loro ascoltare i messaggi interessanti che lui ci può comunicare.

Quando potremmo trovare la frutta nei nostri distributori?



A cura di: Valentina Lo Basso, Sara Bertone e Alberto Martella.

IL PARERE DI UN ESPERTO



Intervista al prof. Cohen, primario di Pediatria all'ospedale San Paolo di Savona

Venerdì 11 Febbraio 2011 il Dottor Cohen ci ha concesso una lunga intervista nel reparto di Pediatria; abbiamo parlato di molti problemi legati all'alimentazione e agli stili di vita dei giovani. In attesa di riceverlo nella nostra scuola vi anticipiamo il suo parere su questi argomenti. "Negli ultimi decenni l'alimentazione è stata sempre più condizionata dall'economia e dalla pubblicità. Con la prosperità possiamo dire che in Italia non ci sono persone affamate, ma si mangia più del reale fabbisogno. La nostra società è in una fase di

accumulo di grasso: fino agli anni '70 il 5% della popolazione di età compresa entro i 18 anni era sovrappeso o addirittura obesa. Oggi la stessa fascia di età è costituita dal 15-20% di persone obese. L'80% degli adolescenti grassi restano grassi anche da adulti, per questo è fondamentale contrastare l'obesità già in età pediatrica. Il problema non è legato a un fatto estetico, non si può discutere sui gusti estetici, ma l'obesità ha dei forti effetti collaterali sulla salute come problemi cardiologici (pressione alta, infarti), malattie del fegato, diabete di tipo due, problemi psicologici. Inoltre, secondo i più recenti dati statistici, le persone obese hanno più probabilità di avere un tumore. Tutte queste patologie hanno un grande impatto economico sulla società." È così che il professor Cohen inizia la sua intervista. Per contrastare

COSA NE PENSANO GLI STUDENTI ?

Abbiamo proposto un mini-questionario sulle macchinette e sul loro utilizzo.

Il sondaggio ha prodotto 255 risultati e sono emersi i seguenti dati.

Prendi giornalmente bevande o alimenti alla macchinetta?

SI: 47% NO: 53%

Se si, quante volte in media al giorno?

1 volta: 50% 2 volte: 38% 3 volte: 6% + di 3 volte: 6%

Sei soddisfatto/a dei prodotti delle macchinette?

SI: 30% NO: 70%

Secondo te il prezzo è giusto rispetto alle porzioni dei vari prodotti?

SI: 8% NO: 92%

Secondo te il prezzo è giusto rispetto alla qualità dei vari prodotti?

SI: 15% NO: 85%

La macchinetta è considerata un luogo di ritrovo?

SI: 62% NO: 38%

Qual è il prodotto che compri di più?

I prodotti maggiormente comprati sono le patatine, le bevande calde, l'acqua, i kinder delice e l'estathè.

Alcuni studenti hanno segnalato la mancanza di prodotti quali pizza e schiacciatine, presenti invece gli anni precedenti.

Presenteremo i risultati dei questionari al Consiglio di Istituto assieme alle richieste.

Questionario a cura di Alberto Martella e Giovanni Vadalà
Elaborazione dati a cura di Federica Ferraro e Laura Pisano

LA PUBBLICITÀ



Il settore delle merendine è sicuramente quello dove la pubblicità dà il peggio di sé, nel senso che tende a mostrare una realtà abbastanza distorta. Le pubblicità delle merendine sono tra le più accattivanti ed elaborate e condizionano molto spesso la loro scelta, specialmente per quanto riguarda i bambini. Non sono rare infatti le pubblicità che si rivolgono alle mamme dando consigli a profusione. Ma questi consigli

Quest'immagine fa intuire che nella merendina che andrai a mangiare troverai tutti prodotti freschi; invece di latte, frutta fresca e cioccolato ce n'è in minima quantità!

sono corretti? Ad esempio, si parla di leggerezza quando invece la merendina è supercalorica (spesso sopra le 500 kcal) e si parla di ingredienti genuini tacendo che la nozione generica di grassi vegetali di genuino non ha proprio nulla. Oppure, si pubblicizza la merendina "al latte" quando invece il contenuto di latte è trascurabile.

Un altro problema è quello dei prodotti definiti "light" o leggeri: è vero che contengono meno grassi e quindi meno calorie, ma a volte le persone sono indotte a mangiarne quantità elevate con l'illusione che non ingrassino... Pensiamo a una pubblicità finalmente realistica: "una pesantissima merendina con ottimo olio di palma raffinato"? Chi la comprerebbe?

La pubblicità che vorremmo...

Dovrebbe essere chiaro che le merendine devono essere consumate con moderazione, soprattutto nel caso in cui il bambino o ragazzo faccia poca attività fisica.

Secondo noi, la solita merendina confezionata potrebbe essere sostituita da una torta fatta in casa, un panino, frutta e verdura di stagione o spremute senza aggiunte di zuccheri e grassi; oltre a essere sani per noi potrebbero contribuire a diminuire l'inquinamento perchè in questo modo ci sarebbero molte meno confezioni da smaltire.

A cura di Sara Bertone, Valentina Lo Basso, Emirjeta Tocilla



LA PRODUZIONE INTEGRATA

Già alla fine degli anni '80 hanno iniziato a diffondersi tecniche agricole tese a dare maggiori garanzie per l'impatto sia sull'ambiente, sia sulla salute dei consumatori. Tali tecniche pur non escludendo la chimica, ne regolamentano e ottimizzano l'uso, valutando anche le interazioni che i diversi principi attivi hanno con l'ambiente circostante: tipologia del terreno, andamento climatico, ecc.



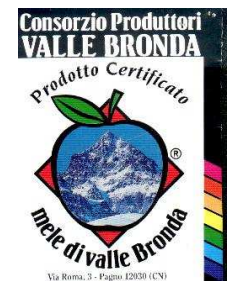
Nel 1993 l'Organizzazione Internazionale per la Lotta Biologica e Integrata -IOBC ha emanato una direttiva che regola questo tipo di settore:

La Produzione Integrata è un sistema di gestione complessiva dell'azienda agricola che valorizza le risorse naturali e i meccanismi di regolazione degli ecosistemi in modo da diminuire concimi e prodotti fitosanitari chimici di sintesi. In questo modo si riducono l'inquinamento e i costi di produzione, migliorando l'economia globale dell'azienda. Inoltre il rispetto degli equilibri che regolano gli ecosistemi è garanzia per un'agricoltura vitale a lungo termine. Queste tecniche assicurano una produzione duratura di alimenti e di altri prodotti di alta qualità e un rispetto delle caratteristiche del suolo e dell'ambiente generale. Infatti si può migliorare della fertilità del suolo, incrementare la diversità ambientale, il benessere di tutti gli animali di allevamento.

Questi metodi di coltivazione garantiscono migliore qualità di vita anche per gli agricoltori e un reddito maggiore grazie al più elevato valore dei prodotti.

La conservazione delle forme di vita selvatica, la coltivazione dei terreni abbandonati, la salvaguardia delle pratiche colturali e delle tradizioni rurali locali sono attività di grande valore sociale e ambientale che possono essere validamente svolte dalle aziende agricole.

Attualmente le normative e le linee guida che regolano l'agricoltura integrata, sono di carattere regionale e non hanno né un inquadramento nazionale né europeo. I "prodotti integrati" sono spesso distribuiti con marchi privati di tipo commerciale. Noi abbiamo conosciuto il Consorzio Valle Bronda, una piccola valle in provincia di Cuneo dove si coltivano mele e kiwi con produzione integrata. Abbiamo assaggiato le mele che sono piaciute a tutta la classe e sono state anche richieste da altri compagni!



A cura di Luca Cerone e Emanuele Calzolari

IL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE



Il commercio equo e solidale è una relazione paritaria fra tutti i soggetti coinvolti nella catena di commercializzazione: produttori, lavoratori, botteghe del mondo, importatori e consumatori. Gli obiettivi sono: pagare un compenso equo ai produttori, promuovere opportunità di sviluppo proteggendo i bambini e le donne dallo sfruttamento, divulgare

informazioni sui meccanismi economici, aumentare la consapevolezza dei consumatori, proteggere i diritti umani promuovendo giustizia sociale, sostenibilità ambientale e sicurezza economica, favorire processi di autogestiti nei luoghi di origine, favorire l'incontro fra consumatori e produttori, promuovere un uso equo e sostenibile delle risorse ambientali, Salvaguardare le tradizionali tecniche di lavorazione locali e utilizzare materie prime disponibili in loco, stimolare le istituzioni nazionali e internazionali a compiere scelte economiche e commerciali a difesa dei piccoli produttori, della stabilità economica e della tutela ambientale.

Il Commercio Equo e Solidale tende a garantire un prezzo equo, tale cioè da consentire ai lavoratori ed alle loro famiglie il soddisfacimento dei bisogni essenziali ed un livello di vita dignitoso. Il prezzo viene preferibilmente stabilito insieme dal produttore e dall'importatore, e non imposto dall'agente che si trova in posizione di maggiore forza, come avviene nel tradizionale mercato capitalistico; la piena dignità del lavoro, che vuol dire un ambiente di lavoro salubre e la non discriminazione sul lavoro di alcuni gruppi della popolazione (ad esempio donne o disabili); dignità del lavoro, inoltre, significa non accettare, in assoluto, il ricorso allo sfruttamento del lavoro minorile.

A Savona c'è una bottega della solidarietà in via Manzoni; altre botteghe del mondo sono presenti a Cairo, Finale, Varazze.



A cura di Francesco Castelli



I PRINCIPI NUTRITIVI...

...DEI NOSTRI PORTAFOGLI

CONSIGLI SU COME NON FAR PERDERE PESO AI NOSTRI RISPARMI

IL FATTO

Ormai nella nostra scuola quasi tutti consumano ogni giorno prodotti dalla macchinetta. A parte la qualità dei prodotti, lato negativo di questo tipo di "shopping" è il prezzo.

Alcuni prodotti hanno prezzi alti rispetto al loro valore commerciale o rispetto ad altre macchinette scolastiche savonesi, senza contare che ci sono variazioni di prezzo da un piano all'altro e addirittura ci sono variazioni di prezzo di uno stesso prodotto nella stessa macchinetta!

Per questi motivi poco tempo fa è stato indetto uno sciopero alimentare da parte degli studenti al quale hanno partecipato anche i docenti e il personale ATA.

Lo sciopero è durato solo 4 giorni, perché alcuni alunni hanno rotto il "digiuno".

Tuttavia lo sciopero ha prodotto l'abbassamento del prezzo di alcuni prodotti, ma ciò non basta.

Ecco alcuni consigli riguardo a come rispar-

5 CONSIGLI DA UN TIRCHIO CICCIONE

- Se vuoi risparmiare portati il mangiare da casa e fai prima.
- Controllare che il pezzo di uno stesso non vari da una fila all'altra.
- Il the in lattina è buono come il brik ma contiene più prodotto.
- Viviamo in una città dove l'acqua del rubinetto è molto buona perché pagare per una bottiglietta?
- Se una persona avverte un certo languore, la cosa migliore non sono ne patatine ne dolci, ma ben si "salati compatti", nelle nostre macchinette i cracker.

A cura di Gabriele Tocchi



SUPER SIZE ME

Un film di grande dimensioni

Super Size Me è un film-documentario del 2004 diretto ed interpretato da Morgan Spurlock.

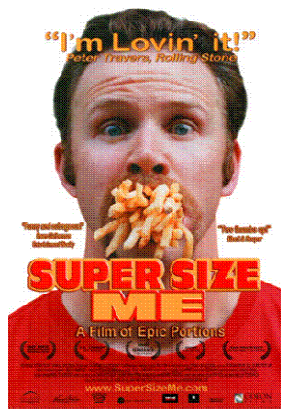
Il film segue un esperimento portato avanti dal regista: per un mese ha mangiato solamente cibo della nota catena mondiale di fast food McDonald's, tre volte al giorno, interrompendo contemporaneamente ogni attività fisica e documentando tutti i cambiamenti fisici e psicologici avvenuti. Oltre a questo, Spurlock esplora l'enorme potere della catena sull'industria dei fast food e come questa incoraggi un'alimentazione povera per massimizzare il proprio profitto.

Spurlock, 33 anni, era in salute e in perfetta forma fisica, a detta dei medici che lo hanno visitato. Dopo 30 giorni il peso è aumentato di 11 kg, incrementando la sua massa corporea del 13%. Oltre l'aumento di peso durante l'esperimento ha manifestato forte stanchezza, depressione, mal di testa, tachicardia. Le analisi del sangue inoltre hanno presentato via via valori sempre più sballati molto più di quanto i medici si aspettassero.

Per saperne di più visita : http://it.wikipedia.org/wiki/Super_Size_Me

A nostro parere questo film è molto interessante ed educativo perché soprattutto ragazzi della nostra età hanno bisogno di un consiglio alimentare, anche se spesso i genitori e gli educatori danno buoni consigli, ma con un film così duro il messaggio potrebbe arrivare meglio, riuscendo a cambiare le abitudini.

Ovviamente molti penseranno che nessuno di noi mangerebbe per un mese solo nei fast food e quindi che una volta ogni tanto non faccia male; effettivamente è così, una volta ogni tanto si può "sgarrare"! In realtà bisogna riflettere sul fatto che il cibo del fast food spesso si somma ad abitudini alimentari quotidiane non del tutto sane, come consumare cibi delle macchinette o altri snack confezionati, per cui non è così improbabile che i ragazzi possano avere una dieta complessivamente squilibrata, sia dal punto di vista della qualità che della quantità di calorie.



Menù Km 0



Per combattere il caro prezzi nei prodotti alimentari dovuto all'incremento dei costi di trasporto per colpa del record segnato dal petrolio occorre preferire prodotti locali e di stagione che non devono percorrere lunghe distanze prima di giungere sulle tavole. È quanto consiglia la Coldiretti, una dell'associazioni di categoria del mondo agricolo, nel sottolineare che i costi della logistica incidono fino ad un terzo per frutta e verdura e assorbono in media un quarto del fatturato delle imprese agroalimentari. Privilegiando l'acquisto di prodotti locali e di stagione oltre a risparmiare si salva l'ambiente dall'inquinamento dovuto all'emissione di gas serra responsabile dei cambiamenti climatici. Il progetto a "chilometro zero" della Coldiretti ha l'obiettivo di far conoscere quei locali (ristoranti, osterie, gelaterie) che utilizzano prodotti del territorio (vino, oli, salumi, formaggi, latte, frutta verdura, e fiori) acquistati direttamente dalle imprese agricole.

Sul sito www.campagnaamica.it è disponibile un elenco di alcune imprese agricole dove è possibile acquistare direttamente i prodotti aziendali e anche un elenco dei mercati di vendita diretta.

Secondo un recente studio, consumando prodotti locali e di stagione e

facendo attenzione agli imballaggi, una famiglia può risparmiare fino a 1000 chili di anidride carbonica (CO2) l'anno poiché ad esempio per trasportare a Roma un chilo di ciliege dall'Argentina in aereo per una distanza di 12mila km si liberano 16,2 kg di CO2.

C'è un numero crescente di consumatori su scala mondiale che vuole acquistare prodotti freschi, naturali, del territori, che non devono percorrere grandi distanze con mezzi inquinanti prima di giungere sulle tavole.

Per evidenziare la provenienza dei prodotti spostati alcune grandi catene di distribuzione stanno mettendo in atto varie iniziative: applicare un areoplanino sulle confezioni di frutta e verdura importate da altri continenti oppure creare spazi dedicati agli alimenti locali.

In Liguria sono già presenti numerosi "mercati degli agricoltori": ad esempio a Cairo Montenotte è stato inaugurato nel 2008 il "Mercato della terra" che si svolge ogni secondo sabato del mese a cui partecipano circa 40 produttori provenienti dalla Val Bormida, dalla riviera ligure di ponente e da basso Piemonte.

Un altro esempio della Coldiretti di Savona che ha lanciato l'iniziativa "il menù a km zero" coinvolgendo una serie di agriturismi del ponente savonese e della Val Bormida.



A cura di Luca Cerone e Luisa Danese

A cura di Luisa Danese