

Città di Grugliasco  
Assessorato alla Pubblica Istruzione

Grugliasco ai Ragazzi

Progetto  
di Educazione  
Alimentare  
nelle scuole

**la mensa scolastica  
di grugliasco,  
dieta mediterranea e cibo biologico**

Relatori:  
*Dott. Luciano  
Proietti*: Chirurgo  
Pediatra, esperto in  
scienze dell'alimentazione,  
responsabile dei Consultori  
Pediatrici della VAL Pellice  
*Dott. Claudia Boetto*, dirigente  
Scolastico dell'istituto  
comprensivo di scuola materna,  
elementare e media "M.L. King"  
di Grugliasco

# INDICE

## Parte Prima

- 1 Modello alimentare proposto nel 1992 in U.S.A dal Ministero della Sanità
- 2 Correlazione tra alimentazione e insorgenza di malattie:  
alcuni articoli su CIBO & SALUTE comparsi su riviste mediche degli ultimi anni
- 4 Tabella: Evoluzione dei consumi alimentari in Italia
- 5 Correlazione tra squilibri alimentari e malattie
- 6 Tabella: Errori alimentari - Malattie
- 7 Tabelle: Patologie prevalenti in Europa e U.S.A

## Parte Seconda

### BIOCHIMICA DELL'ALIMENTAZIONE

- 9 Zuccheri
- 10 Effetti della raffinazione dei cibi zuccherini
- 11 Utilità delle Fibre
- 12 Lipidi o Grassi
- 13 Trigliceridi - Colesterolo
- 15 Grassi saturi - Cenni sulla cottura dei grassi
- 16 Proteine
- 18 Fabbisogno e assunzione di proteine di un bambino
- 19 Contenuto di proteine nei cibi
- 20 Depressione delle difese immunitarie  
Incremento delle difese immunitarie
- 21 Plausibilità biologica dell'associazione osteoporosi-proteine animali
- 22 Effetti dell'eccesso di latte e latticini
- 23 Associazioni incongrue di alimenti  
Corretto svolgimento di un pasto quotidiano
- 24 Qualche consiglio per mangiare più sano

- 25 Consigli pratici dei pediatri esperti in alimentazione
- 27 Quali cibi scegliere?
- 28 Perché masticare?
- 29 Tabella fonti di vitamine  
Tabella fonti di minerali  
Tabella alimenti contenenti fibre
- 30 Suggerimenti per la cottura delle verdure per conservare vitamine e sali minerali
- 31 Suggerimenti per la cottura dei cereali e legumi
- 32 Additivi alimentari

### **Parte terza**

#### **CIBO E AFFETTIVITA'**

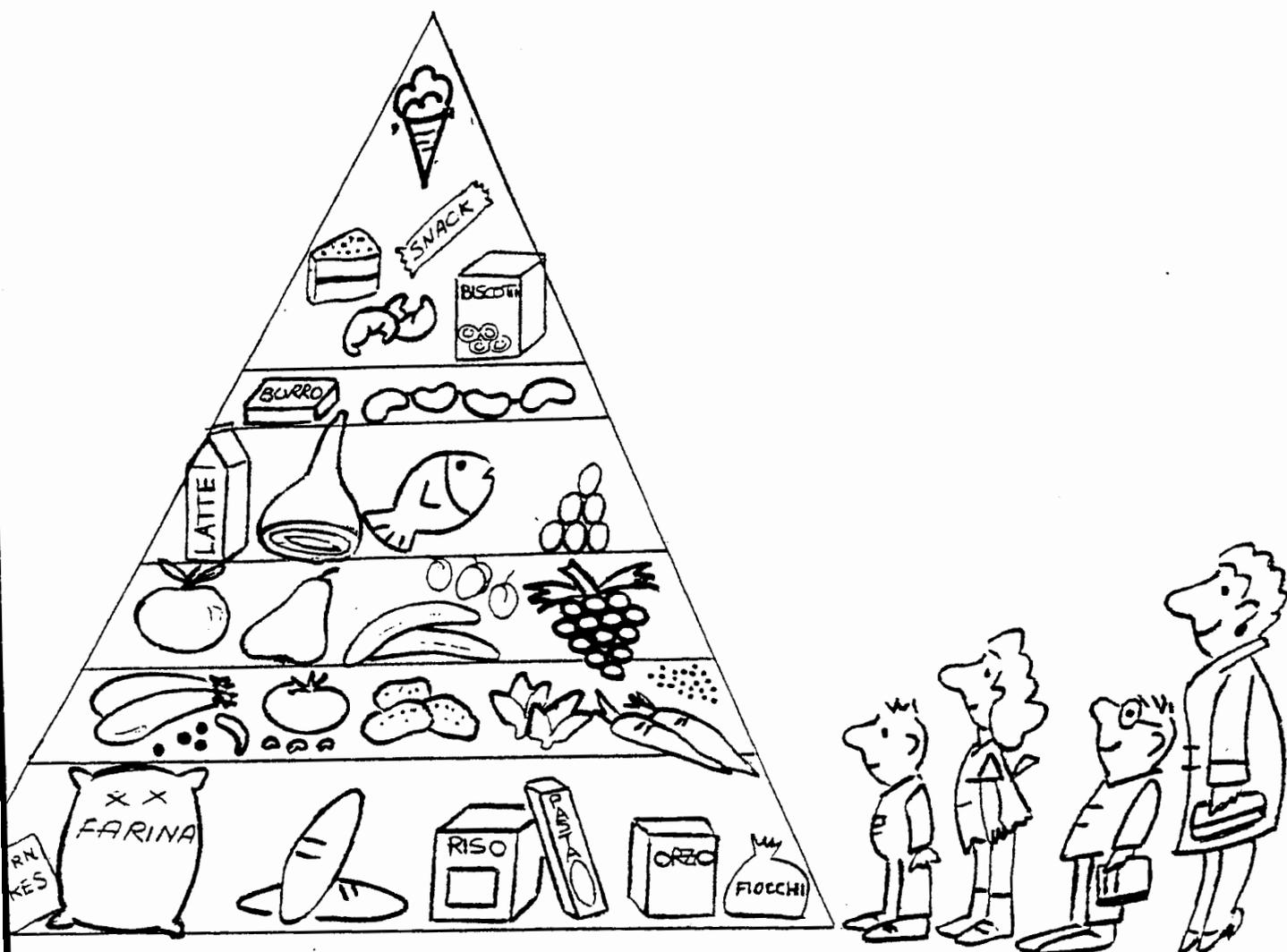
#### **L'EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA**

- 34 Cibo e Affettività
- 36 Per gustare di più il cibo semplice  
Per affrancarsi dalla pubblicità e dalle abitudini sbagliate
- 37 Squilibri alimentari
- 38 Strategie a scuola
- 39 Possibili percorsi didattici di approfondimento

### **Parte quarta**

#### **UN CATTIVO RAPPORTO CON IL CIBO: "Anoressia e Bulimia"**

- 40 Anoressia mentale
- 44 Genitori degli anoressici
- 45 Bulimia  
Riconoscere Bulimia e Anoressia
- 46 Indice bibliografico per l'approfondimento degli argomenti
- 48 Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la Popolazione Italiana (L.A.R.N), Società Italiana di Nutrizione Umana, revisione 1996
- 49 Prodotti biologici: marchi degli Enti Controllori



MODELLO ALIMENTARE PROPOSTO NEL 1992 IN U.S.A. DAL  
MINISTERO DELLA SANITA'.

E' considerato un buon messaggio visivo per un'alimentazione equilibrata e per la prevenzione delle malattie

- cereali, pasta, pane, frutta, verdura e legumi: 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 E INSORGENZA DI MALATTIE

**Alcuni articoli su CIBO & SALUTE comparsi su riviste mediche degli ultimi anni (a cura della dott. LUCIA GIUDICE: medico di base, nutrizionista).**

### **"SULLA LONGEVITA' DELLE DONNE L'INSIDIA DEL PESO DI TROPPO"**

La correlazione è emersa dal Nurses' Health Study statunitense: in età matura il sovrappeso fino all'obesità si conferma secondo fattore di rischio evitabile dopo il fumo.

Un BMI (rapporto tra peso e quadrato dell'altezza) uguale o superiore a 29 aumenta il rischio di ipercolesterolemia, diabete, ipertensione.

La mortalità è più bassa con BMI pari a 19. (*Giornale del Medico*, 5/10/95)

---

### **"MOLTI CANCRI GASTRICI NASCONO A TAVOLA"**

Ricerca dell'epidemiologo Palli del Centro Studi prevenzione oncologica di Firenze.  
(*il Giornale del Medico* 21/2/89)

---

### **" UN PREZZO TROPPO ALTO PER I PECCATI DI GOLA"**

Una dieta iperlipidica può essere un fattore causale del cancro colo-rettale.  
(*J.P. NEWS* 08/10/90)

---

### **" IL SALE, RE A TAVOLA, PROBLEMI PER I BRONCHI"**

Il sale in eccesso è in grado di peggiorare sensibilmente la sintomatologia asmatica.  
(*Br. Med J* 1993, 307, 1159)

---

### **" ASMA IN CRESCITA, COLPEVOLE L'ALIMENTAZIONE"**

In causa lo scarso consumo di frutta e verdure fresche. (*Medical Tribune* 10/10/94)

---

### **"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* 30/03/92)

---

### **" 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 poliinsaturi (oli di semi). (*Il Giornale del Medico* 20/02/90)

---

### **"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)

---

### **" DIETA MEDITERRANEA PER ARTERIE LIBERE "(*Medical Tribune* 12/05/90)**

---

### **ACIDI GRASSI INSATURI OMEGA 3 PER IL CUORE"**

Dimostrato un marcato effetto protettivo cardiovascolare. (*Medical Tribune* 29/04/91)

**" DAGLI ESCHIMESI L'OLIO DI PESCE CONTRO L'INFARTO"**

*(Medical Tribune 29/04/91)*

---

**" LA DIETA ANTI-CATARATTA"**

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

---

**" E IL BETA-CAROTENE FA DA SCUDO AI TUMORI" ( GdM 22/02/94)**

---

**"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 28/01/93)**

---

**" EFFETTO ANTI ICTUS DI UNA ALIMENTAZIONE RICCA DI POTASSIO"**

*(NEW Engl. 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)*

---

**"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.*

*(Dott. Luciano Pecchiai, Primario dell'Ospedale dei bambini " V. Buzzi" di Milano:*

*Corriere della Sera. 03/11/77)*

---

**"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 n°67 del 18/11/86)*

---

**"DOPO CERNOBYL : COME DIFENDERSI DAI RISCHI".**

dott. L.PECCHIAI, **"I DIRITTI della SCUOLA"** ottobre 1986.

---

**L'OMS : record di malati, ma si guarirà di più**

**ALLARME PER I TUMORI " SARA' UN'EPIDEMIA"**

*Umberto Veronesi " 1 tumore ogni 2 persone negli anni 2000. (LA STAMPA 4 Maggio 1997)*

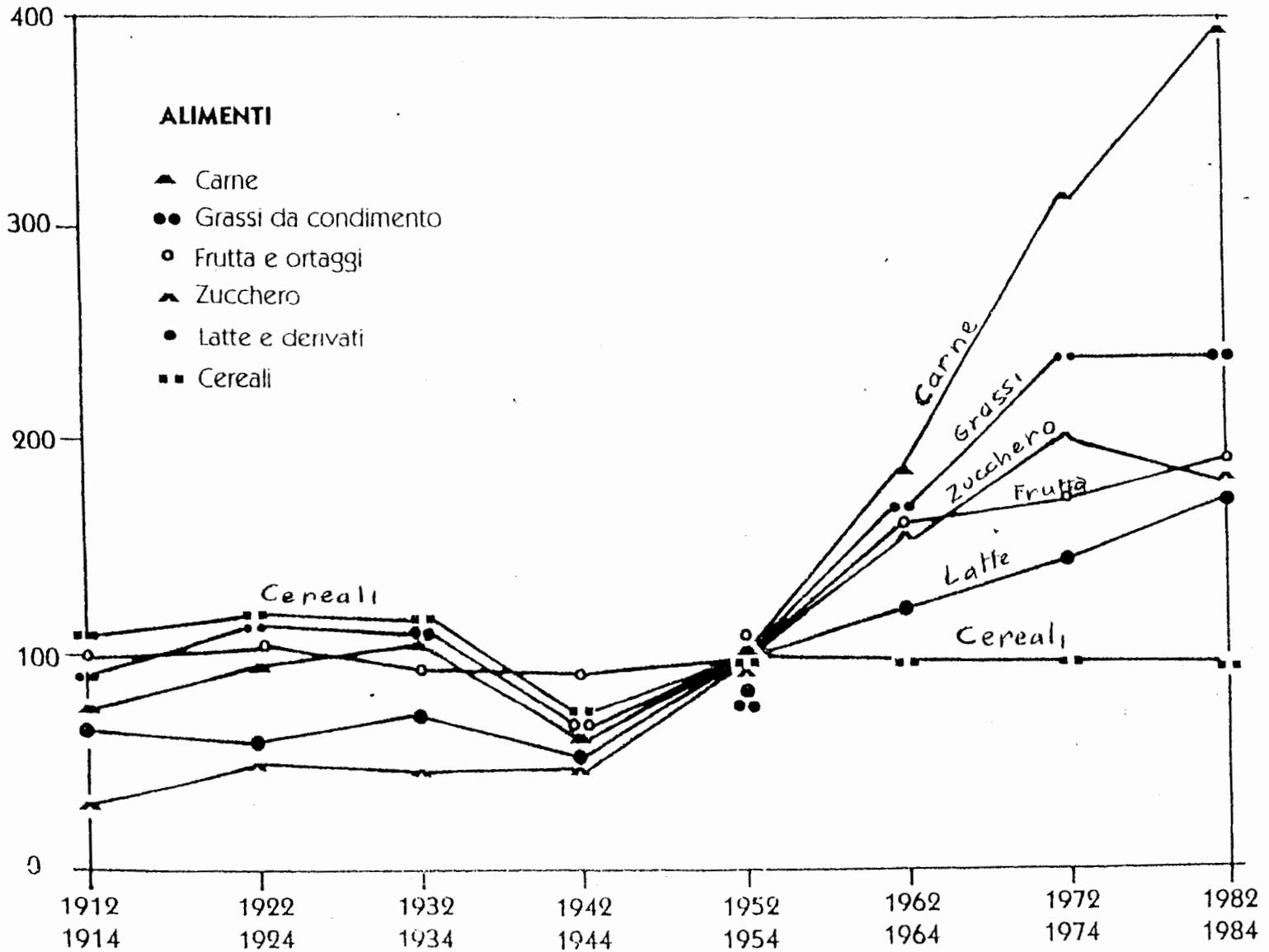
---

**"SI PRENDE A TAVOLA LA MEDICINA MIGLIORE"**

Giorgio Calabrese DIETOLOGO. *(LA STAMPA : 9 Maggio 1997)*

---

Figura A - Evoluzione dei consumi alimentari in Italia



# CORRELAZIONE TRA SQUILIBRI ALIMENTARI E MALATTIE

A cura della dott.ssa Maria Pia MORGANDO, Pediatra nutrizionista  
Ospedale "S.Croce" di Moncalieri

---

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 e piccole quantità di carne e pesce, è stata sostituita da una dieta caratterizzata in prevalenza da cereali raffinati, proteine e 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.

<b>ERRORI ALIMENTARI</b>	<b>MALATTIE</b>
<b>Eccesso di calorie</b> (troppo cibo)	Obesità (in età scolare 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)
<b>Eccesso di zuccheri semplici</b> (troppo dolci)	Carie dentaria; Obesità; Alterazione del metabolismo glicidico; Aumento del fabbisogno di vitamine, sali, aminoacidi utilizzati per il metabolismo.
<b>Eccesso di grassi:</b> grassi saturi (carne, salumi oli vegetali di cocco e palma)	Arteriosclerosi - Obesità; Aumento di radicali liberi = tumori
<b>Eccesso di proteine</b> (carne, uova, formaggi, ecc...)	Iperuricemia - gotta; sovraccarico renale; squilibri immunitari per aumento dello stimolo sul sistema immunitario per eccesso di proteine estranee; Tumori dell'apparato digerente; Arteriosclerosi (per grassi associati per squilibrio tra aminoacidi)
<b>Eccesso di sali (NaCl)</b> il fabbisogno è di 3 gr/die ma il consumo è di 10/14 gr/die	Ipertensione; Calcoli renali; Carcinoma gastrico
<b>Alimenti bruciati</b> carne - 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)
<b>Carenza di fibra vegetale</b> 10 gr/die anziché 35 gr/die	Stipsi, emorroidi, diverticolosi, diverticolite; Poliposi intestinale - tumori del colon retto; Calcoli biliari, Diabete, Obesità
<b>Carenza di frutta e verdura fresca e cruda</b>	Tumori gastro intestinali, polmonari per ridotta introduzione di vitamine, sali minerali, fibre con effetto protettivo. Ipovitaminosi.
<b>Errata associazione alimentare</b>	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)
<b>Eccesso di cibi cotti</b>	Impoverimento della flora batterica (v. sistema immunitario) Ipovitaminosi
<b>Eccesso di residui chimici</b>	Intossicazione (es. piombo); Mutazioni genetiche, Tumori.

**FONTI:** - Food and nutrition board

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

- "Health Nutrition: Preventing Nutrition - Related Diseases in Europe"  
World health Organization, final report Copenhagen, Luglio 1986.



# BIOCHIMICA DELL'ALIMENTAZIONE

Relatore:

**DOTT. LUCIANO PROJETTI**

*chirurgo pediatria, esperto in scienze dell'alimentazione.*

Contributi:

**DOTT. LUCIA GIUDICE**

*medico di base, esperta in scienze dell'alimentazione*

# **ZUCCHERI**

(fonte dott. L:GIUDICE)

## **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 gradualmente 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 inoltre producono **un'energia pronta ma di breve durata.**

**Per il nostro equilibrio emotivo e fisico è bene che non avvengano grandi oscillazioni dei valori glicemici.**

# **EFFETTI DELLA RAFFINAZIONE DEI CIBI** **ZUCCHERINI**

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, diverticoli, emorroidi, tumori intestinali, diabete, sovrappeso, calcoli biliari*

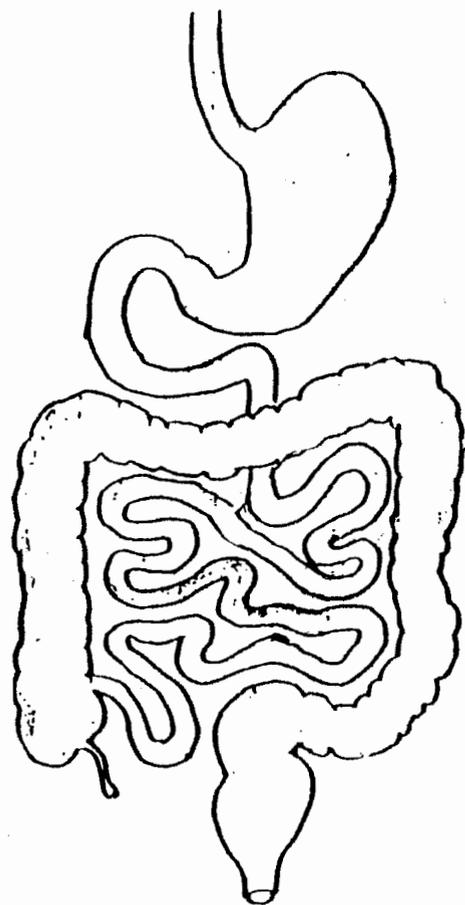
Si riportano, ad esempio, alcune alterazioni del comportamento dovute alla carenza o mancanza di alcuni minerali.

**COBALTO**: stanchezza progressiva, diminuzione della memoria, ansietà emotività, angoscia, ecc.....;

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

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

# UTILITA' DELLE FIBRE



POTERE SAZIANTE

RALLENTATO  
ASSORBIMENTO GLICIDICO

RIDOTTO  
ASSORBIMENTO LIPIDICO

AUMENTO DELL'ESCREZIONE  
DEI SALI BILIARI

AUMENTO DEL VOLUME FECALE  
NORMALIZZAZIONE DELLA  
CONSISTENZA DELLE FECI  
NORMALIZZAZIONE DEL TEMPO  
DI TRANSITO

PREVENZIONE DELL'OBESITA'

PREVENZIONE DEL DIABETE

PREVENZIONE  
IPERCOLESTEROLEMIA  
IPERTRICLIDERIDEMIA

PREVENZIONE DEI CALCOLI BILIARE

PREVENZIONE DEL TUMORE  
DEL COLON

PREVENZIONE DELLA  
STIPSI CRONICA  
della diverticolosi e delle ernie

# LIPIDI O GRASSI

## FUNZIONI:

- energetica ( di riserva)
- trasporto delle vitamine liposolubili e sintesi di ormoni

## CLASSIFICAZIONE:

### GRASSI

propriamente detti ( **SOLIDI A TEMPERATURA AMBIENTE**, ricchi di acidi **GRASSI SATURI** )

#### ANIMALI:

- burro, formaggi
- lardo
- strutto
- margarine animali

#### VEGETALI:

- margarine vegetali
- grasso di cocco
- grasso di palma

### OLI

( **LIQUIDI A TEMPERATURA AMBIENTE**, ricchi di **ACIDI GRASSI INSATURI** )

#### ANIMALI

- olio di pesce

#### VEGETALI

- 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 vegetali).

# TRIGLICERIDI

Sono molecole formate da glicerolo e ACIDI GRASSI.

Gli acidi grassi possono essere di due qualità :

## SATURI

grassi animali (burro, carni, formaggi, salumi....), cocco, e palma, margarine

### inducono:

arteriosclerosi, iperaggregazione delle piastrine, ipertensione, trombi, tumori

## INSATURI

oli vegetali: extravergine di oliva, girasole ecc....; pesci

### inducono:

ipoaggregazione delle piastrine, sangue più fluido, accrescimento corporeo

# COLESTEROLO

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

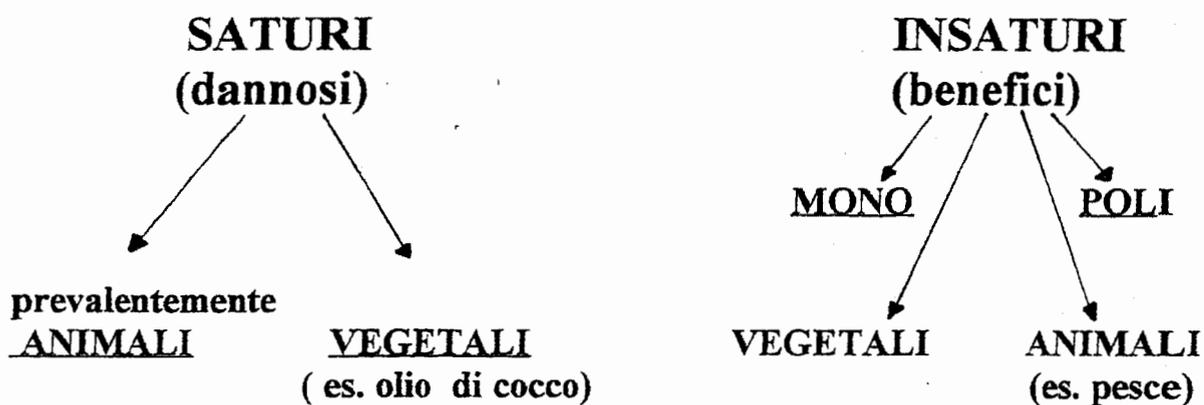
Quando è in **ECESSO** precipita sulle **PARETI ARTERIOSE** formando, insieme ad altri grassi, le **PLACCHE DI ATEROMI**.

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.

## LIPIDI O GRASSI (Dott. L. Proietti)



### CONTENUTO DI GRASSI (per 100 gr)

	SATURI (dannosi)	INSATURI (benefici)	
<b>vegetali</b>	OLIVA	16	84
	MAIS	16	84
	SESAMO	15	85
	SOIA	15	85
	GIRASOLE	12	88
	VINACCILOLO	9	87
	PALMA	48	52
	COCCO	86.80	7.8
<b>animali</b>	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		

# GRASSI SATURI

(DANNOSI)

PROSCIUTTO COTTO	36.4%
PROSCIUTTO CRUDO	31.2%
PANCETTA	24.30%
STRUTTO	42.47%
BURRO	48.78%

<b>OLIO DI COCCO</b>	<b>86.80%</b>
----------------------	---------------

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

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

E' 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	gradi
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 ac. grassi insaturi
- formazione di ac. grassi perossidati → arteriosclerosi

# PROTEINE

## FUNZIONI:

a che cosa servono

- plastica
- sintesi di ormoni, anticorpi, enzimi
- energetica (al bisogno)

## QUANTE E DOVE SONO:

- carne, pesce (18-20 gr %)
- cereali integrali ( 7-14 gr%)
- uova (13 gr in un uovo )
- formaggi ( 13-30 gr %)
- 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 8, 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** (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" =BILANCIATE e considerate indispensabili per la vita.

**i LEGUMI** sono carenti di metionina sono sempre stati considerati fornitori di proteine "povere"

MA

se abbiniamo nello stesso pasto IL LEGUME CON IL CEREALE (contenente metionina), es. 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

- 20 gr di piselli secchi  
equivalgono a 14.7 gr di carne
- 45 gr di riso integrale  
equivalgono a 12.5 gr di carne

#### Se mangiati insieme

- non equivalgono a 27.2 gr di carne  
(= 14.7 gr + 12.5 )
- 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** delle **PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE** sostituendole con quelle **VEGETALI** che **CONTENGONO POCHI 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** per non andare in **BILANCIO AZOZATO NEGATIVO**, cioè per non bruciare **PROTEINE** del **PROPRIO CORPO.**

# **FABBISOGNO DI PROTEINE**

(Organizzazione Mondiale della Sanità e Istituto Nazionale della nutrizione)

LARN 1996

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

## **ASSUNZIONE DI PROTEINE DI UN BAMBINO** **di 6 anni (Dal menù del pranzo di una mensa - tipo)**

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

### **COLAZIONE**

#### **ALIMENTO**

#### **PROTEINE PRESENTI**

LATTE 250 gr

9 gr

CEREALI - BISCOTTI

1 gr

(non all'uovo)

### **MERENDA**

YOGURT oppure

4 gr oppure

MERENDINA

5 gr

### **PRANZO**

PASTA AL POMODORO

8 gr

PARMIGIANO

5 gr

PANE 50 gr

5 gr

POLLO 100 gr

20 gr

INSALATA

FRUTTA

1 gr

### **MERENDA**

YOGURT

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

per difetto ( di cui 50 animali e 30 vegetali)

**CIOE' 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	"	"
ARACHIDI	29	"	"
MANDORLE	16	"	"
NOCI - NOCCIOLE	15	"	"
PINOLI	30	"	"
CARNE	19/25	"	"
SALUMI	14/40	"	"
PESCE	12/20	"	"
LATTE	35 gr per litro ( circa 3.5 per bicchiere )		
FORMAGGI	20/37	gr	per 100 gr

### 10 gr di PROTEINE ANIMALI CI SONO IN:

- 50 gr DI PROSCIUTTO            oppure
- 50 gr DI CARNE                oppure
- 26 gr DI PARMIGLIANO        oppure
- 1    UOVO                        oppure
- 75 gr DI PESCE                oppure
- 300 gr DI LATTE

## DEPRESSIONE DELLE DIFESE IMMUNITARIE

### 1) ECCESSO DI PROTEINE ANIMALI

Il corpo riconosce come **ESTRANEE** le proteine animali introdotte e in parte non digerite, che passano nel sangue a livello intestinale



queste **PROTEINE** residue indigerite, sotto forma di gruppi di aminoacidi, **ATTIVANO** il **SISTEMA IMMUNITARIO (= RIGETTO)**



se le proteine estranee sono poche, il **SISTEMA IMMUNITARIO** ha la meglio



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 i **LINFOCITI**

### 2) ALTERAZIONI DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE

(fonte principale delle **DIFESE IMMUNITARIE**)

dovute a :

- **fermentazioni** (v. ASSOCIAZIONE incongrua di alimenti nello stesso posto)
- **ANTIBIOTICI** (e pesticidi negli alimenti)
- zucchero, dolci
- alcool, fumo
- **metalli pesanti inquinanti** ( piombo, mercurio, cadurio)
- **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*

## INCREMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE

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

## **PLAUSIBILITA' BIOLOGICA DELL'ASSOCIAZIONE OSTEOPOROSI - PROTEINE ANIMALI**

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 vengono prevalentemente **metabolizzati ad acido solforico**,

### **CIO' DETERMINA CALCIURIA**

(eliminazione del calcio con l'urina)

Le proteine alimentari 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 g/die di proteine.

Se le proteine vengono portate a 95 g., il Ca deve salire a 800mg. per mantenere l'equilibrio.

Se le proteine vengono ulteriormente elevate a 142g. **anche l'80% dei soggetti portati a 1.400 mg/die di Ca vanno in bilancio calcico negativo.**

(Linkswiler e coll, 1981)

*Una dieta a base di soia è in grado di mantenere un buon bilancio calcico benchè introduca solo 450mg./die di Ca., a dispetto di un'assunzione di 90g. 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.**

# EFFETTI DELL'ECESSO DI LATTE E LATTICINI

a cura del dott. L. PROIETTI

## OSTEOPOROSI

### TASSO DI INCIDENZA DI FRATTURA DELL'ANCA E STIME DIETETICHE

<u>Paese</u>	<u>Tassi di frattura (*)</u>	<u>Proteine animali (g/al giorno)</u>	<u>Calcio (mg/al giorno)</u>
Norvegia	149 221	56 67	1.087 1.104
Svezia	122 214	57 59	1.104
Danimarca	165	57	960
U.S.A	145	72	973
Finlandia	97	57	1.332
U.K	77 131	49 54	977
Nuova Zelanda	119	78	1.217
Olanda	87	54	1.006
Irlanda	76	61	1.110
Spagna	42	48	766
Hong Kong	46	35	356
Yugoslavia	20 27	27 27	588
Singapore	22	25	389
Sud Africa(neri)	76	10	196
Papua Nuova Guinea	3	16	448

(\*) I tassi (arrotondati all'unità) sono per 100.000 donne/anno sopra i 50 anni, standardizzati rispetto alla popolazione femminile USA 1987  
( Equipe dott. ABELOW, 1992 USA)

# ASSOCIAZIONI INCONGRUE DI ALIMENTI

## Perchè evitarle, se possibile, nei pasti quotidiani?

*Perchè 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:**

- 1) Proteine animale e amidacei (carne e pasta)
- 2) Diversi alimenti proteici (carne-uova e formaggio)
- 3) Frutta o dolciumi con amidi e/o proteine (cioè a fine pasto)
- 4) Cibi e bevande acide con proteine e amidi (aranciate, limonate, succhi di frutta, bevuti a pasto)
- 5) grassi (specie animali) e proteine (carne e burro o panna)
- 6) Semi oleosi e frutta acida (macedonie con noci e noccioline)

## **CORRETTO SVOLGIMENTO DI UN PASTO QUOTIDIANO**

- 1) Frutta (meglio se almeno mezz'ora prima; meglio se fuori pasto)
- 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, carne, uovo, pochissimo formaggio).

## QUALCHE CONSIGLIO PER MANGIARE PIU' 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.
- 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 - uova e formaggi in un solo pasto della giornata, mai associati tra loro;

**umentare 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 dei 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 - pasta non limitandosi solo a riso e grano

### - RIDUZIONE DRASTICA DELLO ZUCCHERO

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

### - CONSUMO QUOTIDIANO E ABBONDANTE DI VERDURE CRUDE

di stagione, preferibilmente come antipasto, a pranzo e a cena.

### - ELIMINARE CIBI CONTENENTI 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 associare proteine diverse, se nel pasto sono presenti i cereali ridurre le proteine animali. Pasto tipo "ben combinato"

PRANZO: verdura cruda, verdura cotta, 1 proteina animale

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

## **ABITUARSI A MASTICARE A LUNGO**

# CONSIGLI PRATICI DEI PEDIATRI ESPERTI IN ALIMENTAZIONE

Fonte:dott. M.P MORGANDO pediatra (Osp."S. Croce" di Moncalieri )  
- dott. L. Proietti, chirurgo pediatra, Responsabile dei Consultori Pediatrici della Val Pellice.

Un'alimentazione corretta nell'infanzia è importante non solo per limitare più precocemente possibile danni cellulari che porteranno alle malattie, ma anche perchè è dimostrato che i gusti dei bambini sono profondamente influenzati dal tipo di alimentazione offerta nei primi anni di vita.

Perchè ciò avvenga è fondamentale che il pasto sia un momento piacevole, che i bambini non siano costretti a mangiare più di quanto desiderino e che il cibo offerto (soprattutto quello solitamente meno gradito) sia preparato con attenzione all'aspetto esteriore e, naturalmente, al gusto.

## Come correggere gli errori alimentari?

Vediamo punto per punto:

### **ECESSO DI CALORIE**

Se i bambini non vengono forzati nel mangiare fin da piccolissimi e se l'alimentazione offerta è corretta, difficilmente assumono calorie in eccesso.

Dopo l'anno di vita, se i bambini sono grassottelli ed è presente predisposizione familiare all'obesità, è spesso sufficiente ridurre lievemente i grassi e aumentare le fibre per evitare problemi di sovrappeso.

### **ECESSO DI ZUCCHERI SEMPLICI**

La televisione non aiuta la famiglia perchè la pubblicità piace moltissimo ai bambini ed ottiene facilmente la persuasione voluta.

Il dolce dovrebbe tornare ad essere un modo per festeggiare anziché essere presente sulle tavole a colazione, a merenda e a volte anche a pranzo e cena ( per DOLCE si intende tutto ciò che contiene ZUCCHERO compresi i biscotti, i succhi di frutta, le merendine).

Lo zucchero utile all'organismo è ampiamente presente nella frutta.

### **ECESSO DI GRASSI**

Il burro è sempre meno presente in cucina e per condire si usa prevalentemente l'olio extravergine di oliva, ma si ingeriscono ancora troppi grassi saturi dai salumi, dai formaggi, e dai tanto consumati grassi vegetali presenti nei crackers, nelle merendine, nei biscotti; questi, pur essendo vegetali, sono prevalentemente saturi ( olio di palma e di cocco).

Sarebbe quindi utile contenere il consumo dei formaggi aumentando quello del pesce e dei semi oleosi ( mandorle, noci, nocciole, pinoli, sesamo ecc...).

Questi ultimi permettono di ridurre l'apporto di latticini fornendo all'organismo anche calcio, grassi insaturi e proteine vegetali .

## **ECESSO DI PROTEINE**

Sulle tavole degli italiani ci sono proteine animali in tutti i pasti del giorno (latte, formaggio, prosciutto, carne, uova, ecc.....); se ci mettiamo a tavolino a calcolare le proteine consumate da un bambino di 6 anni, facilmente ritroviamo valori che superano ampiamente (circa il doppio) il fabbisogno raccomandato dall'Istituto Nazionale della Nutrizione.

I **legumi** dovrebbero riprendere lo spazio che avevano in passato ed entrare a tutti gli effetti nei menù delle famiglie e delle mense scolastiche in **sostituzione delle proteine animali** in almeno 2-3 pasti /settimana sempre associati a cereale e a verdura fresca, ( vit. A e C che fissa il ferro dei legumi).

## **ECESSO DI SALE**

Per ridurre il sale è necessario **aumentare** l'uso delle **erbe aromatiche** (prezzemolo, basilico, timo ecc....) ed utilizzare il **sale marino integrale** che contiene importanti oligoelementi e minor quantità di sodio ( è reperibile nelle tabaccherie, su richiesta).

## **CARENZA DI FIBRE**

Le fibre sono fondamentali per un buon funzionamento dell'intestino e per proteggere l'organismo dalle sostanze tossiche presenti nei cibi (purtroppo ce ne sono tante!).

E' assurdo mangiare sempre cereali raffinati, poca frutta e poca verdura e comprare in farmacia lassativi o crusca o altri prodotti ricchi di fibre per risolvere la stitichezza.

E' importante che sulla tavola siano **presenti, in ogni pasto, una verdura cruda**

( vit. C e A) ed **una cotta** offerte all'inizio del pasto e che la frutta sia offerta a metà mattina e a merenda. Per abituare i bambini al consumo di cereali integrali si può iniziare cucinando torte di riso integrale o minestre di farro o crocchette di riso o miglio.

Ci sono sempre più bambini stitici e sono proprio i bimbi che non mangiano fibre.

## **CARENZA DI FRUTTA E VERDURA CRUDA E FRESCA**

Recenti ricerche sull'alimentazione hanno individuato in alcune **vitamine** e **sali minerali** gli elementi **protettivi** utilizzabili dall'organismo per difendere le cellule dalle lesioni alla base di molte malattie: vitamine A, C, E, PP, Selenio , Manganese, Zinco, Rame, Fibre.

Tutte queste sostanze sono presenti prevalentemente nei prodotti vegetali ed alcune di esse sono **distrutte dalla cottura**.

Purtroppo si sta diffondendo la moda di acquistare integratori alimentari anzichè consumare cibi che la natura ci offre.

## **ECESSO DI RESIDUI CHIMICI**

Molte sostanze chimiche presenti nei cibi non possiamo evitarle, dobbiamo però sforzarci di acquistare e offrire ai bambini prevalentemente **cibi freschi**, senza conservanti e coloranti, **leggendo le etichette** di ciò che compriamo.

Se questo vale per tutte le tavole, non vi è dubbio che i menù del **servizio di refezione** debbano fare particolarmente attenzione a questi fattori, equilibrando i cibi e curandone la **sicurezza igienica**.

A questo proposito è fondamentale comprendere come nel semplice servizio di refezione scolastica sia implicito anche un **momento educativo** all'**alimentazione** che, nel suo complesso, dovrebbe essere seguito, in linea di massima, **anche a casa**.

# QUALI CIBI SCEGLIERE?

## ZUCCHERI

COMPLESSI

AMIDI = PASTA, RISO,  
MIGLIO, GRANO  
AVENA, MAIS  
ORZO

SEMPlici

FRUTTA

MALTO, MIELE  
(per dolcificare)

## PROTEINE

VEGETALI  
ANIMALI

LEGUMI, UOVA  
PESCI, CARNE BIANCA

## GRASSI

INSATURI

OLIO DI OLIVA (in cottura e a  
crudo)

OLIO DI SEMI  
SEMI OLEOSI

## VERDURE

GRANDI QUANTITA':

COTTE (maggiormente d'inverno)  
e CRUDE (maggiormente d'estate)

# **PERCHE' MASTICARE?**

## **IL MASTICARE**

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 del cibo

occorrono meno CONDIMENTI

EVITA di MANGIARE TROPPO

PREVIENE LE MALATTIE

equilibra il CONTENUTO IDRICO DEL CIBO

RINFORZA I DENTI e gengive

AUMENTA LA PRODUZIONE di linfociti T.

**SE NON SI MASTICA ABBASTANZA LA PTIALINA CHE E'  
NELLA SALIVA NON PUO' SCOMPORRE GLI ZUCCHERI  
COMPLESSI  
IN ZUCCHERI SEMPLICI.  
SCARSO GLUCOSIO, SCARSA ENERGIA.**

*( M. Bradford )*

**TABELLA FONTI DI VITAMINE**

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

**TABELLA FONTI DI MINERALI**

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

**TABELLA ALIMENTI CONTENENTI FIBRE**

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

## SUGGERIMENTI PER LA COTTURA DELLE VERDURE PER CONSERVARE VITAMINE E SALI MINERALI

<b>DISTRUZIONE DELLA VITAMINA C SECONDO IL TIPO DI COTTURA % DELLA PERDITA RISPETTO ALLA VERDURA FRESCA</b>				
	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.

## SUGGERIMENTI PER LA COTTURA DEI CEREALI E 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, e non cuocere in pressione: 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, si pressione) 1 parte di cereale / 3 acqua - 60 min. di cottura (circa).

**Grano, Orzo mondo, Segale:** (si ammollo, si 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:** 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/ E111/ E121/E123/ E125/ E 130/ 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 1pacchetto di patatine, in un giorno si ingoia il DOPPIO 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 trattiene 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).

( v."SAPERE" n. 775, ottobre 1974 )

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

- " La chimica nel piatto " Cell. Controcoscienza 1979.

***CIBO E AFFETTIVITA'***

***L'EDUCAZIONE ALIMENTARE A  
SCUOLA***

***RELATRICE:  
Prof. Claudia Boetto - Dirigente Scolastico.***

## **CIBO E AFFETTIVITA'**

- IL RAPPORTO psicologico che si avrà da adulti con il CIBO, ha origine fin dalle PRIME SETTIMANE DI VITA.

Tutte le EMOZIONI intensamente NEGATIVE e intensamente POSITIVE dell'adulto si possono ricondurre alla fase neonatale:

**NEL NEONATO INFATTI:**

- a) I FATTORI GENETICI determinano la soglia di TOLLERANZA della FRUSTAZIONE (es. l'ATTESA del CIBO)
- b) la VELOCITA' delle RISPOSTE delle PERSONE SIGNIFICATIVE, interagisce con la PREDISPOSIZIONE GENETICA.

- LA FAME determina nel NEONATO ESPERIENZE di SOFFERENZA intensissime, di DISPERAZIONE, di MORTE (v. MELANIE KLEIN)

Come se ci fosse un MOSTRO che, da dentro e da fuori, STIA DIVORANDO il BAMBINO.

- L'ARRIVO REGOLARE del CIBO, dopo l'attesa, determina nel neonato la nascita del SENSO del TEMPO, della PROPRIA IDENTITA'

**determina inoltre**

la SPERANZA

la FIDUCIA nel MONDO e nel PROSSIMO

Il bambino impara a REGGERE la FRUSTAZIONE ( principio del PIACERE, principio della REALTA')

- IL CIBO è un PIACERE, ma non deve essere l'UNICO, nè per il NEONATO, nè per il BAMBINO, nè per l'ADULTO NORMALE.

*- Altrettanto importanti e frequenti devono essere i RAPPORTI AFFETTIVI, i CONTATTI FISICI, le COCCOLE*

Queste devono essere le CONSOLAZIONI frequenti, da non far mancare **mai** al neonato, al bambino ( e anche all'adolescente).

Molti bambini operano RICATTI attraverso il cibo ( CAPRICCI, ma anche BULIMIA o ANORESSIA ).

Quando ciò avviene, quasi sempre c'è carenza di CIBO PSICOLOGICO.

**IL CIBO PSICOLOGICO per il nostro BENESSERE è costituito da:**

- L'AFFETTO, L'AMORE
- LE "CAREZZE" PSICOLOGICHE
- I RINFORZI POSITIVI .
- I CONTATTI FISICI
- UNA BUONA IMMAGINE DI SE', DEL PROPRIO CORPO
- L'USO ARMONIOSO DEL CORPO
- MOVIMENTO ADEGUATO E ATTIVITA' SPORTIVA
- CAPACITA' DIALETTICA E ASSERTIVITA'
- SESSUALITA' SODDISFACENTE

*Se manca il CIBO PSICOLOGICO*  
si investe il CIBO MATERIALE di VALORE SIMBOLICO

**NON SI VIVE PER MANGIARE,  
MA SI MANGIA PER VIVERE**

INVECE DI TANTO CIBO  
abituarsi e abituare i bambini a COMPENSARE le DIFFICOLTA' e le  
AVVERSITA' della VITA (grandi e piccole)

*attraverso:*

- VALORI SOLIDI e IDEALI di VITA
- ATTIVITA' SIGNIFICATIVE e FINALIZZATE a METE, PROGETTI
- ATTIVITA' MANUALI (quotidiane)
- ATTIVITA' MOTORIE (quotidiane)
- AMORE per la LETTURA
- HOBBY

In tutti i campi (anche nell'alimentazione)  
per APPREZZARE di più il VIVERE,

*è utile incrementare l'INFORMAZIONE  
la CONOSCENZA  
la CONSAPEVOLEZZA*

## 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 PUBBLICITA' 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!)

## 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 QUOTIDIANITA' e MOMENTI di FESTA

### CAUSE

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

DOVERE DELLA SCUOLA di attivare l'EDUCAZIONE ALLA SALUTE:  
SCUOLA come LUOGO PRIVILEGIATO e POTENTE VEICOLO DI  
INFORMAZIONE.

**INFORMARE e FORMARE (allievi e famiglie)  
per INFLUIRE**

sulle ormai **DEVIANTE** ABITUDINI alimentari, per **CORREGGERE** gli **SQUILIBRI** più evidenti.

Dalla C.M N° 240 del 02/08/91:

*" Il concetto di salute diventa insieme contenuto da insegnare, attività da compiere ed obiettivo da perseguire da parte della scuola.*

*L'educazione alimentare, intesa come educazione del giovane consumatore, può favorire l'acquisizione di comportamenti individuali e collettivi utili a compiere scelte positive".*

**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 **DIMINUIZIONE** di **DOLCI** e **ZUCCHERO**, **GRASSI** e **PROTEINE ANIMALI**.

# STRATEGIE A SCUOLA

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

*esempi:*

## SCUOLA MATERNA :

- indagini sui cibi consumati e preferiti.
- proposte di cucina a scuola ( pizza, macedonie, insalate, assaggi di cereali 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 ELEMENTARE:

1° CICLO: come materne

- produzione di cartelloni sulle VITAMINE contenute in frutta verdura e cereali

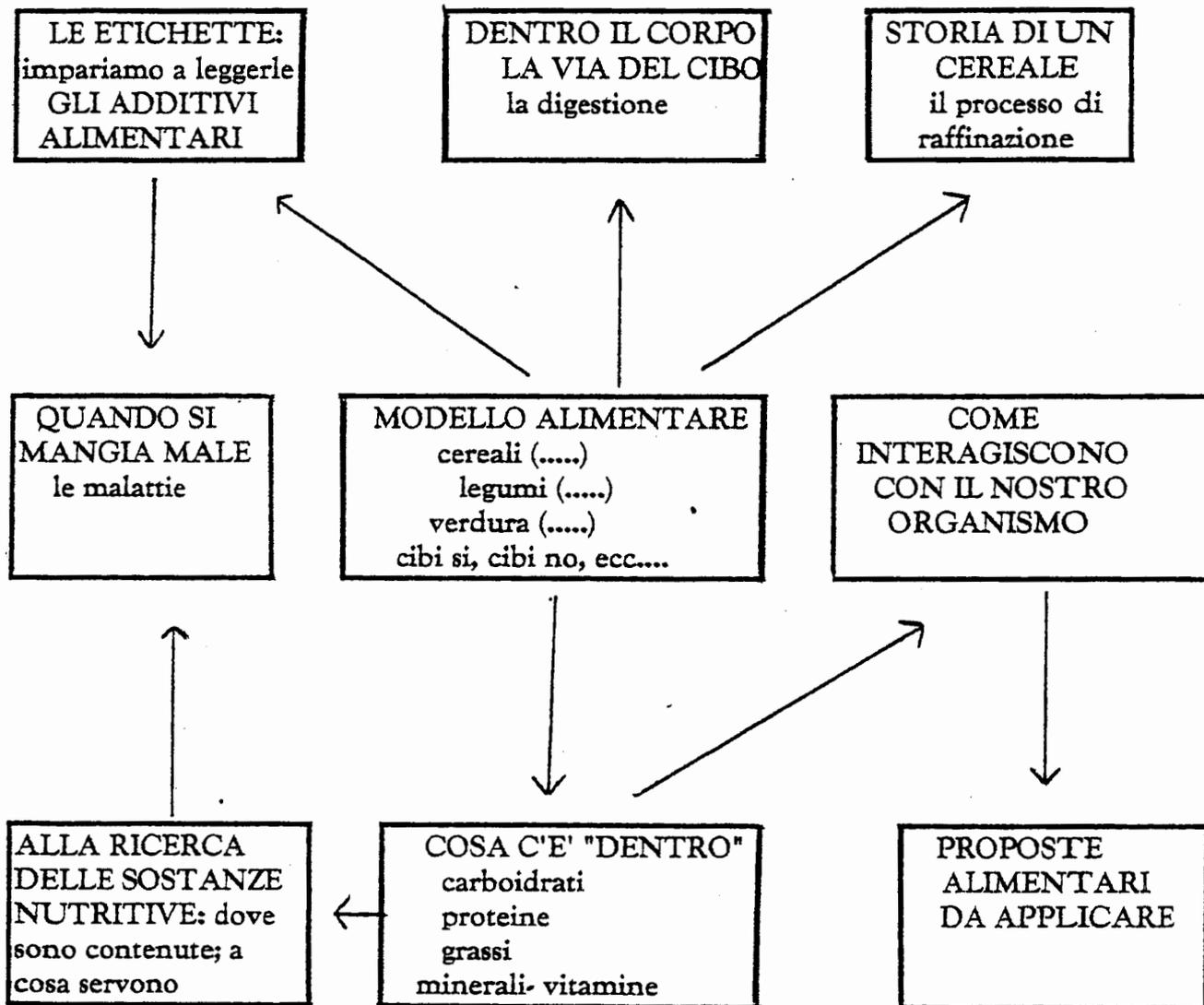
2° CICLO: - le funzioni degli ALIMENTI.

- 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 = una parte di miele, una parte di pasta di nocciole e mescolare)
- orti biologici
- ecologia globale ( raccolte differenziate)
- CIBO e SOLIDARIETA' (NORD - SUD del mondo)  
commercio equo e solidale
- visite guidate ad AZIENDE AGRICOLE e BIOLOGICHE
- DIAPOSITIVE SONORIZZATE sugli ADDITIVI ALIMENTARI

# POSSIBILI PERCORSI DIDATTICI DI

## APPROFONDIMENTO

(già svolti nelle scuole di Grugliasco)



# UN CATTIVO RAPPORTO CON

## IL CIBO

### ANORESSIA E BULIMIA

FONTI - DOTT. MARA SELVINI PALAZZOLI, psicoterapeuta.  
- DOTT. LILIA MARCHETTO, psicoterapeuta. Dirigente del settore politiche sociali nel Comune di Grugliasco.

---

## ANORESSIA MENTALE

Malattia sconosciuta 40 anni fa, rara negli anni 60,

ora inclusa tra le EPIDEMIE SOCIALI (depressioni, tossicodipendenze, ecc...)

" - Nei paesi occidentali industrializzati, Italia compresa, ogni 100 ragazze di età a rischio (12/25 anni) 8-10 soffrono di un disturbo del comportamento alimentare:

1-2 nelle forme più serie e pericolose, le altre in forme più lievi.

- Nel 90/95% dei casi, l'ANORESSIA è una malattia femminile.

Diffusa in passato tra le classi medio-alte, oggi colpisce tutti gli strati sociali.

- L'età di esordio cade per lo più tra i 10 e i 30 anni, con due picchi intorno

ai 14 e 18 anni" (Fonte: "ALTRO CONSUMO N. 15 Agosto 1998")-

L'A.B.A (Associazione per lo studio e la ricerca sull' Anoressia, la Bulimia e i disturbi alimentari )

SEGNALA UN PREOCCUPANTE AUMENTO DI CASI NELLA PRIMA E  
SECONDA INFANZIA.

## CARATTERISTICHE

- RICERCA OSSESSIVA DELLA DIMINUZIONE DI PESO

con

- PERDITA DELLA CORRETTA IMMAGINE CORPOREA :

L'anoressica non riesce più ad avere una percezione oggettiva della propria silhouette.

attraverso una

- BRUTALE DIMINUZIONE DEL CIBO ASSUNTO E A VOLTE IN PRESENZA DI INTENSA ATTIVITA' FISICA.
- APPARENTE AVVERSIONE PER IL CIBO, MA OSSESSIVO INTERESSE VERSO L'ALIMENTAZIONE ( a volte si preparano anche pietanze elaborate )
- QUANDO IL CONTROLLO DELLA FAME VIENE MENO, A VOLTE SI VERIFICA L'ASSUNZIONE SMODATA DI CIBO (fino a 4 kg di cibo solido e liquido) SEGUITO DA VOMITO AUTOINDOTTO (assunzione di lassativi diuretici)
- COMPORAMENTI DI RIBELLIONE E NERVOSISMO
- MANCANZA DI CONSAPEVOLEZZA DEGLI STIMOLI PROVENIENTI DAL CORPO

## SEGNALI RIVELATORI

### 1) di ordine fisico:

- FORTE PERDITA di PESO
- SCOMPARSA delle MESTRUAZIONI
- 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

### 2) di ordine psicologico:

- SCUSE per EVITARE CENE e FESTE
- al termine di eventuali PASTI REGOLARI l'anoressica SI CHIUDE IN BAGNO per PARECCHIO TEMPO (vomito autoindotto e doloroso, conseguenze di LASSATIVI e DIURETICI)
- a volte NEGAZIONE di BISOGNI CORPORALI:
  - a) sport fino allo sfinimento
  - b) tenersi sveglia forzatamente
  - c) rifiuto del sesso

### CAUSE SCATENANTI:

- TENSIONI IN FAMIGLIA
- NOIA
- STRESS NERVOSO ( mancanza di magnesio, litio e serotonina : contenuti nei cereali, sostituiti con NERVINI, es: caffè )
- EMOZIONI NEGATIVE
- CAMBIAMENTI DEL CORPO NON ACCETTATI
- MANCANZA DI ATTENZIONI E CURE
- ECCESSO DI CONTROLLO, IPERPROTETTIVITA' E INVISCHIAMENTO.

*Per evitare il CONFLITTO, il membro più debole e coinvolto, si rifugia nel SINTOMO dell' ANORESSIA (dott. L. Marchetto).*

### CAUSE PSICOLOGICHE REMOTE

Sono state formulate più IPOTESI.

Tutti i terapeuti concordano : l'origine dei disturbi si trova nel CONTESTO di:

a) *ESASPERATO NARCISISMO E CONSUMISMO*

b) *FAMIGLIE CON CARATTERISTICHE STRUTTURALI*  
che generano :

- carenze affettive
- carenze di sicurezza ( di "paletti") data dalla protezione delle REGOLE
- carenza di comunicazione
- carenza di contatto fisico con le figure significative (madre, padre, fratelli, amici)
- paura nel rapporto con gli altri e del CONFLITTO

Poichè ci vogliono 3 GENERAZIONI affinché le PATOLOGIE emergano, la dott. SELVINI individua l'origine dei DISTURBI di COMUNICAZIONE degli ANORESSICI E BULIMICI nei

*NONNI impegnati nella RICOSTRUZIONE NAZIONALE del DOPOGUERRA e nel BOOM ECONOMICO (anni 50 e 60)*



*RUOLI RIGIDI, COPPIA costruita più sul SENSO del DOVERE che su quello del PIACERE*



*I BAMBINI (= genitori degli attuali anoressici)*

- ALLATTAMENTO AD ORARI RIGIDI
- RELAZIONI AFFETTIVE BLOCCATE, scarso valore dell'INTIMITA'
- presto chiamati all'ASSUNZIONE di responsabilità

## GENITORI DEGLI ANORESSICI

**PADRI :**

- forte INVESTIMENTO nel LAVORO
- persone rese DURE dall'ESIGENZA di MIGLIORARE la condizione sociale FAMILIARE.

**MADRI :**

- SIMMETRICAMENTE dipendenti dal proprio UOMO
- vocazione alla SEDUZIONE e al SACRIFICIO
- incassatrici di UMILIAZIONI
- allevano le FIGLIE nell'ESTERIORITA'  
( per riscattare le proprie umiliazioni )

Le figlie devono essere l'incarnazione dei loro sogni, (vestiti, oggetti, benessere dell'avere, vivere per il presente )



INDIVIDUALISMO DURO.

OCCORRONO URGENTEMENTE MODALITA' NUOVE  
ETICAMENTE ISPIRATE DI RAPPORTI UMANI.

( M. Selvini )

# BULIMIA

Anche la BULIMIA colpisce specialmente le giovani donne di età compresa fra i 15 e i 30 anni ( da non escludere casi in età più matura)

## L' OSSESSIONE DEL PESO:

L'aspetto principale che accomuna anoressia e bulimia, due facce della stessa medaglia, 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 bulimico usa diversi sistemi, tra cui autoindursi il vomito o prendere lassativi e diuretici ( IL PURGING).

DOPO LE CRISI INTERVIENE SEMPRE : - la depressione  
- l'autosvalutazione

## OBESITA' PSICOSOMATICA: IL B.E.D

Esiste un altro disturbo alimentare molto simile alla bulimia (più diffuso e meno grave) che colpisce le donne di età leggermente superiore ( 20-25 anni e oltre ). Si chiama: "BINGE EATING DISORDER (B.E.D)" che in italiano potrebbe essere tradotta in: "INGESTIONE FRENETICA DI CIBO"

CANALIZZAZIONE : - DELL'ENERGIA VITALE  
- DELL'AGGRESSIVITA'  
- DELLA LIBIDO

NELLA VORACITA':

MANGIARE E' UN MODO DI ESPRIMERSI, E' COMPENSAZIONE.

Le pazienti affette da "B.E.D" sono spesso in sovrappeso rispetto alle bulimiche e raggiungono facilmente l'obesità vera e propria.

E' facile però, passare da una patologia all'altra, come già precisato a proposito del rapporto tra anoressia e bulimia.

## RICONOSCERE BULIMIA E ANORESSIA

APPARIZIONE DEI SINTOMI ALMENO DUE VOLTE ALLA SETTIMANA

PER UN PERIODO DI ALMENO TRE MESI

# INDICE BIBLIOGRAFICO PER L'APPROFONDIMENTO DEGLI ARGOMENTI

## STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

- REVEL, "*3000 anni a tavola*", Ed. RIZZOLI
- TANNA HILL, "*Storia del cibo*", Ed. RIZZOLI

## INCIDENZA DELL' ALIMENTAZIONE → MALATTIE

- ALABASTER, "*Alimentazione e Cancro*", Ed. FERRO
- Raccolta di articoli medici: dott. L. GIUDICE.

## ALIMENTAZIONE CORRETTA, DIETA MEDITERRANEA, DIFESE IMMUNITARIE

- N. VALERIO, "*Alimentazione naturale*", OSCAR MONDADORI
- AGRADI, "*Basi scientifiche della dieta mediterranea*", Ed. VERRUCCHI
- L. GIUDICE, "*Io mangio, Tu mangi, Dieta mediterranea*", Ed. LUCE

## LATTE E LATTICINI IN ECCESSO

- AAVV, "*Latte e formaggio*", MACRO EDIZIONI

## LATTE E PELLE CHIARA

- HARRIS, "*Buono da mangiare*", EINAUDI EDIZIONI

## ZUCCHERO ( BIOCHIMICA: perchè fa male )

- YUKIN, "*Puro, bianco, ma nocivo*", Ed. VITALITA'
- MINTZ, "*Storia dello zucchero*", Ed. EINAUDI
- DUFTY, "*Sugar blues*", MACRO EDIZIONI

## ALIMENTAZIONE NATURALE PER I BAMBINI

- Tiziana VALPIANA, "*L'alimentazione naturale del bambino*", EDIZIONI RED Studio Redazionale.
- dott. DONZELLI - PANAVICINI, "*La dieta per i bambini*", MEB Padova 1985
- dott. PECCHIAI ( Primario, Ospedale BUZZI per bambini, Milano)  
"*L'alimentazione naturale e salvaguardia della salute*", Ed. MONTES, Milano

## PER GUARIRE O NON AMMALARSI

Omeopatia, oligoelementi, erbe.

- "*Guarire con la natura*" Dott. Attilio SPECIANI. Oscar super manuali Mondadori.
- JEAN VALNET - "*Cura con ortaggi, frutta e cereali*" - Giunti
- JACK BOUHOURS - "*La salute del bambino con le piante*" - Giunti .
- LEONELLA NAVA - "*Alimentazione in gravidanza*" -  
"Nove mesi per stare bene in due", "Menù, ricette, cure naturali per una nuova vita."  
Ed. R E D - Studio Redazionale £. 15.000

## AFFETTIVITA' E ALIMENTAZIONE NELLA PRIMA INFANZIA

- Manuel Perez SANCHEZ "Primi passi nello sviluppo emotivo" Ed. Boria.
- M. GAREL - " Mangia la minestra e taci "- ED. GRUPPO ABELE
- UKMAR - " Se mi vuoi dimmi di no "- ED. FRANCO ANGELI

## ANORESSIA E BULIMIA

- M. SALVINI "RAGAZZE ANORESSICHE E BULIMICHE, La terapia familiare" - PALAZZOLI, Ed. Cortina.

- F. DE CLERCQ, "Tutto il pane del mondo", Ed. Sansoni

- C. MAROCCO "Bulimia ed educazione alimentare" Ed. Centro scientifico Mutini

## CIBO E TERZO MONDO

VOLONTARI PER LO SVILUPPO	OGNI BAMBINO HA DIRITTO AL SUO CIBO	CIVS (COLLANA MONDIALITA' N.16)
VOLONTARI PER LO SVILUPPO	PAESE CHE VAI PIATTO CHE TROVI	CIVS ( COLLANA MONDIALITA' N.13 E N. 14 )

## INDIRIZZI UTILI:

Aba : Associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia, la bulimia e i disturbi alimentari.  
Via Solferino 14 Milano ( 02/29000225) oppure Via Gambullari 8 Roma ( 06/70491912);

Ansisa : Associazione nazionale specialisti in scienza dell'alimentazione  
Via Vanvitelli 32 Milano (02/70146370);

Centro per i disordini alimentari c/o Ospedale San Carlo  
Via Pio II 3 Milano (02/40221)

**Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la Popolazione Italiana (L.A.R.N.), Società Italiana di Nutrizione Umana, revisione 1996.**

Categoria	Età (anni) <sup>(1)</sup>	Peso (kg) <sup>(2)</sup>	Proteine (g) <sup>(3)</sup>	Acidi grassi essenziali (g) <sup>(4)</sup>		Calcio (mg)	Fosforo (mg) <sup>(5)</sup>	Potassio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Rame (mg)	Selenio (µg)	Iodio (µg) <sup>(6)</sup>	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (N.E.) <sup>(7)</sup> (mg)	Vit. B <sub>6</sub> (mg) <sup>(8)</sup>	Vit. B <sub>12</sub> (µg)	Vit. C (mg)	Folati (µg)	Vit. A R.E. (µg) <sup>(9)</sup>	Vit. D (µg) <sup>(10)</sup>	
				ω6	ω3																		
Lattanti	0,5 - 1	7 - 10	15 - 19	4	0,5	600	500	800	7	4	0,3	8	50	0,4	0,4	5	0,4	0,5	35	50	350	10-25*	
Bambini	1 - 3	9 - 16	13 - 23	4	0,7	800	800	800	7	4	0,4	10	70	0,6	0,8	9	0,7	0,7	40	100	400	10*	
	4 - 6	16 - 22	21 - 28	4	1	800	800	1100	9	6	0,6	15	90	0,7	1,0	11	0,9	1	45	130	400	0-10	
	7 - 10	23 - 33	29 - 42	4	1	1000	1000	2000	9	7	0,7	25	120	0,9	1,2	13	1,1	1,4	45	150	500	0-10	
	11 - 14	35 - 53	44 - 65	5	1	1200	1200	3100	12	9	0,8	35	150	1,1	1,4	15	1,3	2	50	180	600	0-15	
Maschi	15 - 17	55 - 66	64 - 72	6	1,5	1200	1200	3100	12	9	1	45	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-15	
	18 - 29	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10	
	30 - 59	65	62	6	1,5	800	800	3100	10	10	1,2	55	150	1,2	1,6	18	1,5	2	60	200	700	0-10	
	60 +	65	62	6	1,5	1000	1000	3100	10	10	1,2	55	150*	0,8	1,6	18	1,5	2	60	200	700	10*	
	Femmine	11 - 14	35 - 51	43 - 58	4	1	1200	1200	3100	12/18 <sup>(11)</sup>	9	0,8	35	150	0,9	1,2	14	1,1	2	50	180	600	0-15
		15 - 17	52 - 55	56 - 57	5	1	1200	1200	3100	18	7	1	45	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-15
18 - 29		56	53	4,5	1	1000	1000	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10	
30 - 49		56	53	4,5	1	800	800	3100	18	7	1,2	55	150	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10	
50 +		56	53	4,5	1	1200-1500 <sup>(12)</sup>	1000	3100	10	7	1,2	55	150	0,8	1,3	14	1,1	2	60	200	600	10*	
Gestanti			59	5	1	1200	1200	3100	30 <sup>(13)</sup>	7	1,2	55	175	1	1,6	14	1,3	2,2	70	400 <sup>(12)</sup>	700 <sup>(14)</sup>	10*	
Nutrici			70	5,5	1	1200	1200	3100	18	12	1,5	70	200	1,1	1,7	16	1,4	2,6	90	350	950	10*	

<sup>1</sup> I limiti superiori dell'intervallo di età si intendono fino al compimento del successivo compleanno (ad esempio con "1 - 3 anni" si intende da 1 anno appena compiuto fino al compimento del 4o anno). L'ultima classe di età della donna è "50 e più" poiché con la menopausa cambiano i fabbisogni di due importanti nutrienti: il calcio e il ferro. Nell'uomo l'ultima classe di età è "60 e più".

<sup>2</sup> Nei lattanti, bambini e adolescenti, gli intervalli di peso sono i valori di riferimento ripresi dalla tabella 1 del capitolo "Energia": il limite inferiore dell'intervallo corrisponde al peso delle femmine nella classe d'età più bassa, mentre il limite superiore corrisponde al peso dei maschi nella classe di età più elevata. Nell'adulto è stato riportato il peso desiderabile medio dei maschi e delle femmine nella popolazione italiana (vedi capitolo "Energia").

<sup>3</sup> Per stimare il fabbisogno in proteine, il Livello di Sicurezza (LS) è stato corretto per la qualità proteica della dieta e moltiplicato per i pesi corporei riportati nella prima colonna. Sia nei bambini che negli adulti è comunque preferibile calcolare il fabbisogno sulla base del peso dell'individuo o del gruppo di individui, utilizzando la tabella 3 del capitolo "Proteine e aminoacidi". Il valore di peso da utilizzare è quello osservato, con l'eccezione dei soggetti sottopeso e obesi per i quali va utilizzato il peso desiderabile (vedi capitolo "Energia").

<sup>4</sup> Il fabbisogno di acidi grassi ω6 aumenta dopo la 10a settimana di gravidanza.

Le donne in età post-menopausale si consiglia un apporto di calcio da 1200 a 1500 mg in assenza di terapia con estrogeni. Nel caso di terapia con estrogeni, il fabbisogno è uguale a quello degli anziani maschi (1000 mg).

<sup>5</sup> Con l'eccezione del lattante, il livello di assunzione raccomandato di fosforo è uguale in grammi a quello del calcio, il che corrisponde ad un rapporto molare fosforo/calcio 1/1,3.

<sup>6</sup> Il livello di assunzione raccomandato di ferro è di 18 mg nelle adolescenti mestruali e di 12 mg nelle altre.

<sup>7</sup> L'apporto di ferro in gravidanza che corrisponde alla minore morbosità e mortalità fetale e neonatale è tale da non potere essere facilmente coperto con un'alimentazione equilibrata, per cui si consiglia una supplementazione.

<sup>8</sup> Poiché la dieta è spesso carente di iodio, per la copertura dei fabbisogni si consiglia l'uso di sale arricchito con iodio.

<sup>9</sup> La niacina è espressa come niacina equivalenti in quanto comprende anche la niacina di origine endogena sintetizzata a partire dal triptofano (1 mg di niacina deriva da circa 60 mg di triptofano).

Il fabbisogno in vitamina B6 è stato calcolato sulla base di 15 µg/g di apporto proteico e considerando che circa il 15% dell'apporto energetico è assicurato dalle proteine sia nel bambino che nell'adulto.

<sup>10</sup> Un aumento dell'apporto di folati nel periodo periconcezionale costituisce un fattore di protezione dalla spina bifida nel nascituro.

<sup>11</sup> La vitamina A è espressa in µg di retinolo equivalenti (R.E. = 1 µg di retinolo = 6 µg di beta-carotene = 12 µg di altri carotenoidi attivi)

<sup>12</sup> In gravidanza, per i noti effetti teratogeni legati ad eventuali dosi eccessive, vanno assunti supplementi di vitamina A solo dietro indicazione del medico, e comunque con dosi che non superino i 6 mg di R.E.

<sup>13</sup> Per la vitamina D, gli intervalli comprendenti lo zero indicano che il gruppo di popolazione considerato dovrebbe essere in grado di produrre un'adeguata quantità di vitamina D in seguito all'esposizione alla luce solare. Il valore più elevato dell'intervallo è la stima dell'apporto raccomandato per gli individui con sintesi endogena minima. Il valore singolo indica che è prudente, per tutti i soggetti della classe considerata, assumere (con la dieta o mediante supplementazione) la quantità indicata di vitamina D.

\* Per coprire tali fabbisogni potrà talvolta essere conveniente consumare alimenti fortificati o completare l'apporto dietetico con una supplementazione.

## PRODOTTI BIOLOGICI

Ci si può fidare di tutti e soltanto i sotto descritti marchi che garantiscono i controlli ai sensi della normativa CEE 1991.

### **TUTTI I CONTROLLORI**

Sono sette gli organismi autorizzati dallo Stato a certificare la produzione biologica.

Eccoli uno per uno:

#### **Suolo e Salute**

via Sterpeti 30  
Montefelcino (Pesaro)  
☎ 0721/725133



#### **Bioagricoop**

via Berretta Rossa 61/5  
Bologna  
☎ 051/380380



#### **CCPB (Consorzio per il controllo dei prodotti biologici)**

viale Masini 4/2  
Bologna  
☎ 051/246888



#### **AIAB (Associazione italiana per l'agricoltura biologica).**

via Ponte Muratori 6  
Vignola (Modena)  
☎ 059/763774



#### **Demeter Italia**

via Fornello 4  
Basilicanova (Parma)  
☎ 0521/682000



#### **AMAB (Associazione marchigiana per l'agricoltura biologica)**

via F.lli Bandiera 61  
Senigallia (Ancona)  
☎ 071/7920056



#### **AgriEcoBio**

via Martiri della Libertà 38  
Caluso (Torino)  
☎ 011/9831193



#### **Fonte:**

tratto da **ALIMENTAZIONE ECOLOGICA**

" *Verdura secondo natura*" G. Eschenazi,

" *Insieme*" anno 1995

In tale articolo si parla della mensa di Grugliasco

Raccolta degli appunti del corso curata da CLAUDIA BOETTO  
Dirigente Scolastico a Grugliasco e Direttore del Corso:  
"EDUCAZIONE ALIMENTARE"

finanziato dall'Assessorato all'Istruzione del Comune di Grugliasco per  
l'Anno Scolastico 1998/1999'

\*\*\*\*\*

SI RINGRAZIANO PER I CONTRIBUTI:

- la Dott.ssa LUCIA GIUDICE.  
Medico di base a Torino, nutrizionista, autrice del libro :  
*"IO MANGIO, TU MANGI. Alla scoperta della dieta mediterranea"*  
Ed.Luce.
- la Dott.ssa MARIA PIA MORGANDO.  
Pediatra, esperta in alimentazione, Ospedale "S.Croce" di Moncalieri.
- la Dott.ssa LILIA MARCHETTO.  
Psicoterapeuta, dirigente del Settore politiche sociali del Comune di  
Grugliasco.
- GRAFICA e DISEGNI: MARIA IACOVINO.  
Assistente di segreteria dell'Istituto Comprensivo di Scuola Materna,  
Elementare e Media "M.L.KING".