

"Mangiare bene significa vivere bene!"

Classe 2B - Migliuso A.S. 2020-2021

Docente: MANUELA ROBERTI

(Educazione alla salute e al benessere)

Benessere, Alimentazione e Salute ... star bene si può



CONSEGNA AGLI STUDENTI

La salute è strettamente connessa all'alimentazione; è importante nutrirsi correttamente variando la propria dieta. Mangiare cibi sani, avere cura del proprio corpo, è fondamentale per il nostro benessere.

"Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo" è una famosa frase di **Ippocrate di Coo**, considerato il padre della medicina, vissuto tra il 460 e il 377 a.C.

Purtroppo oggi spesso **"siamo quello che mangiamo!"**

Per approfondire l'argomento sull'alimentazione, a scelta, trattate uno dei seguenti punti:

- Cosa prevede una sana alimentazione.
- La dieta Mediterranea.
- Alimentazione e sport: uno stretto rapporto per un sano stile di vita.
- L'alimentazione nei vari Paesi Europei
- Quali informazioni ci danno le etichette sulle confezioni degli alimenti?
- Come è variato il modo di alimentarsi nel tempo.
- Quali sono le conseguenze patologiche legate ad una scorretta alimentazione.
- Quali sono i disturbi del comportamento alimentare.

COSA PREVEDE UNA SANA ALIMENTAZIONE

di Lucia Angelo

Il nostro corpo è come una macchina, ha bisogno della giusta benzina; il cibo è la nostra benzina, ci fornisce di tutte le sostanze e le energie necessarie per il nostro corpo.

Attraverso gli alimenti assumiamo:

- I CARBOIDRATI, sono chiamati anche zuccheri e sono la principale fonte di energia.
- I CARBOIDRATI COMPLESSI che forniscono un'energia lenta ma costante; sono forniti essenzialmente dall'amido che troviamo nel riso, pasta, pane, grissini.
- GLI ZUCCHERI SEMPLICI (saccarosio, glucosio, fruttosio, lattosio) che vengono consumati dall'organismo più velocemente.

-PROTEINE VARIE

Per quanto riguarda le carni è opportuno limitarne il consumo riducendo soprattutto quello delle carni conservate ed elaborate per il contenuto di sale e mangiare con frequenza il pesce.

I legumi rappresentano una valida alternativa alle proteine di origine animale.

Il latte e i derivati non devono mai mancare perché sono ricchi di calcio, un minerale che è essenziale per le ossa.

ALIMENTAZIONE SANA IN 10 MOSSE

1. consumare frutta e verdura, tutti i giorni più volte al giorno in abbondanza hanno una fonte di vitamine minerali e sostanze antiossidanti che ci proteggono dalle malattie e tumori.
2. nella dieta giornaliera non devono mancare cereali (pane, pasta).
3. alternare la dieta di carne, pesce, uova che contengono proteine animali.
4. assumere regolarmente latte e derivati che si caratterizzano per il rapporto di calcio.
5. limitare il consumo di condimenti, grassi e dolci. Preferire come condimento l'olio extravergine di oliva.
6. limitare il consumo di sale preferendo quello iodato
7. bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.
8. iniziare sempre la giornata con una buona prima colazione
9. non saltare i pasti
10. evitare continui spuntini fuori dal pasto soprattutto con snack o dolci e salati. Una buona abitudine è invece mangiare negli spuntini frutta fresca o secca o yogurt.

FACCIAMO ATTENZIONE A ...

ENERGY DRINK sono bevande analcoliche contenenti caffeina, vitamine e altri ingredienti come taurina, ginseng e guaranà, che aumentano l'energia e migliorano le prestazioni fisiche e mentali ma attenzione:

- gli alti livelli di caffeina in essi contenuti possono portare a gravi effetti cardiaci.
- le bevande vengono generalmente assunte con rapidità con maggior rischio di intossicazione da caffeina (nausea, vomito, tachicardia, ipertensione, agitazione, tremore).
- non sono ancora chiari gli effetti delle possibili interazioni tra alcol e alcuni ingredienti energy drink come la taurina.
- l'effetto stimolante della caffeina maschera l'effetto depressivo dell'alcol portando a sottovalutarne il proprio stato di ebbrezza con il rischio di incrementare ulteriormente l'introito alcolico.



Gli alimenti che si devono mangiare giornalmente sono cereali non esageratamente lavorati che contengono il giusto numero di proteine e vitamine che giovano alle difese immunitarie e anche il potassio che rinforza le ossa; un altro prodotto da mangiare tutti i giorni sono frutta e verdura che, come i cereali, contengono numerose vitamine, ma contengono anche una grande percentuale di acqua che influisce nella dieta facendo perdere peso; per quanto riguarda i condimenti, quello che sta alla base è l'olio extravergine d'oliva; l'ultimo alimento che va mangiato giornalmente è il latte e i suoi derivati. Questi alimenti infatti contengono molto calcio che rafforza le ossa e varie vitamine e sali minerali. Nella dieta mediterranea però ci sono anche prodotti che vanno mangiati una, massimo due volte a settimana, i più importanti sono: il pesce che contiene sostanze molto benefiche se assunte con moderazione, infatti in esso troviamo sali minerali, acidi grassi e proteine importantissime; altro prodotto da assumere settimanalmente è la carne bianca che contiene più o meno le stesse sostanze (proteine, sali minerali) ma in più in essa c'è il ferro che contribuisce alla respirazione e al giusto funzionamento dei muscoli; a dover essere mangiate qualche volta a settimana sono anche le uova che sono una delle più grandi fonti di proteine che migliorano la varietà nella dieta. In fine gli alimenti che devono essere assunti qualche volta al mese sono 2: la carne rossa che contiene le stesse sostanze della carne bianca ma ha una maggiore quantità di ferro; mentre l'altro alimento da assumere mensilmente è il vino che se viene assunto moderatamente durante i pasti è uno degli elementi che giovano di più in questa dieta, infatti esso diminuisce le malattie cardiovascolari, abbassa il colesterolo cattivo e giova anche alla mente e all'organismo.

LA DIETA MEDITERRANEA

di Matteo Iuliano



La dieta mediterranea è un tipo di alimentazione basata su alimenti sani e nutrienti come proteine, cereali, frutta e verdura di stagione e un consumo contenuto di carni (rosse e bianche) e pesce. La dieta mediterranea ha lo scopo di insegnare alla gente a mangiare sano e vivere meglio. Segue una piramide alimentare che contiene le regole da rispettare per nutrirsi bene.



Nella dieta mediterranea però oltre a mangiare sano è consigliato anche fare molta attività fisica. Questo per mantenere il corpo più attivo e digerire meglio ciò che si mangia, infatti quando si va da un dietologo o nutrizionista dopo aver dato la dieta consigliano anche di frequentare una palestra o seguire privatamente un personal trainer.

ALIMENTAZIONE E SPORT: UNO STRETTO RAPPORTO PER UN SANO STILE DI VITA

di Vincenzo Perri



L'alimentazione e lo sport sono strettamente connesse fra di loro perché mangiando bene l'organismo produce tutta l'energia che serve per allenarsi. Ed è errato considerare alimentazione e sport due cose separate, infatti chi pratica attività sportiva deve **assolutamente evitare**:

- di consumare alimenti contenenti grasso o zucchero.
- di fumare.
- di assumere eccessive quantità di Alcol.

Deve invece:

- Alimentarsi con frutta e verdura.
- Bere acqua o qualsiasi bevanda (come la spremuta di arance di casa) prima e dopo l'allenamento.
- Scegliere alimenti sani 100% biologici senza sostanze dannose per la salute (come conservanti o additivi.)

E non esistono alimenti particolari capaci di una qualsiasi performance sportiva, ma solo buone o cattive abitudini alimentari in grado di condizionare le prestazioni fisiche e lo stato di benessere generale del nostro corpo.

Un'alimentazione sana ed equilibrata è caratterizzata dalla qualità, dalla quantità e dalla frequenza con cui assumiamo alcuni alimenti.

Pertanto deve comprendere innanzitutto un adeguato apporto idrico, non deve escludere nessun gruppo alimentare e deve essere in grado di soddisfare in modo ottimale il fabbisogno quotidiano di energia e nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali).

L'attività fisica, se svolta con regolarità, contribuisce dunque a mantenere una condizione di equilibrio energetico, aumentando il dispendio calorico e migliorando l'efficienza del sistema muscolare e cardiorespiratorio.

Inoltre per ottenere risultati durevoli e raggiungere una condizione di benessere psicofisico è necessario abbinare ad essa uno stile di vita sano e una corretta alimentazione.

I vantaggi di una sana alimentazione unita all'attività sportiva

sono molti e importantissimi:

- Migliora l'aspetto fisico.
- Stimola la circolazione del sangue.
- La perdita della massa muscolare rallenta.
- Protegge le malattie cardio-circolatorie.
- Se si svolge all'aperto stimola la produzione della vitamina D e aumenta la quantità del calcio.

L'ALIMENTAZIONE NEI VARI PAESI EUROPEI

di Iacopo Iuliano

In Europa ci sono diverse culture che si distinguono da molte cose ma soprattutto dall'alimentazione. Infatti l'Europa conta differenti tipi di alimentazione.

In Europa il tasso di obesità è il più basso al mondo, infatti la classifica è:

- Asia
- America
- Oceania
- Africa soprattutto quella del nord
- Europa

Questo è dato dal fatto che si rispettano diverse diete. In Italia Spagna e Grecia il tasso di obesità è il minore in Europa e si rispetta **una dieta mediterranea**, perché essendo completa è considerata dagli esperti la migliore. Nella regione centrale che è composta da Germania, Austria, Svizzera l'alimentazione è irregolare e poco completa; infatti in alcuni luoghi si tende a mangiare sempre le stesse cose, qui il tasso di obesità risulta uno dei più alti in Europa.

Nella regione centro orientale, l'alimentazione è abbastanza equilibrata. Infine troviamo la regione nordica, che comporta una dieta poco completa, perché essendo la pesca il settore più sviluppato, si tende a mangiare maggiormente pesce tra i più assunti troviamo merluzzo e salmone.



QUALI INFORMAZIONI CI DANNOLE ETICHETTE SULLE CONFEZIONI DEGLI ALIMENTI

di Francesco Cianflone

Le etichette sugli alimenti ci danno numerose informazioni. Ci soffermiamo sui **valori nutrizionali** e sugli **ingredienti** che contiene l'alimento.

I VALORI NUTRIZIONALI

In Europa, sino all'emanazione del Regolamento UE n. 1169/2011, l'etichettatura nutrizionale era facoltativa.

Dal 16 dicembre 2016 tutti gli alimenti devono riportare l'etichetta nutrizionale.

In generale le etichette nutrizionali, secondo quanto disposto nell'Allegato I del Regolamento, dovranno riportare

obbligatoriamente in una tabella nutrizionale con il seguente ordine almeno la quantità di:

- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale
- valore energetico.

Tuttavia il Regolamento prevede che la tabella nutrizionale possa essere più completa e quindi riportare nel seguente ordine la

quantità di:

- grassi, di cui acidi grassi saturi, monoinsaturi, polinsaturi
- carboidrati, di cui zuccheri, amido
- fibre
- proteine
- sale
- vitamine e sali minerali (questi due solo se presenti in quantità significative indicate nell'allegato XIII, parte A, punto 2 del Regolamento UE 1169/2011)
- valori di energia (in kcal o kJ).

Questi valori dovranno essere riferiti a 100 g/ml e a discrezione del produttore, riferiti ad una singola porzione.

I dati sulle vitamine e sui sali minerali devono inoltre essere espressi anche come percentuale della razione giornaliera raccomandata (RDA).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100 ml	
Energia	246 kJ/58kcal
Grassi	0,0 g
di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	13,7 g
di cui zuccheri	13,7 g
Fibre	0,8 g
Proteine	0,4 g
Sale	0,0 g

GLI INGREDIENTI

Sulle etichette vanno indicate tutte le sostanze impiegate nella produzione, inserite in ordine decrescente di peso. Se sono presenti oli o grassi vegetali deve esserne indicata l'origine specifica (per esempio: palma, cocco, grassi idrogenati ecc.). Inoltre va segnalata la presenza di alcune sostanze o prodotti che provocano allergia o intolleranza.



COM'E' VARIATO IL MODO DI ALIMENTARSI NEL TEMPO

di Sara Azzarito



Ai tempi dei nostri nonni l'alimentazione era molto diversa rispetto a quella di oggi. La maggior parte delle persone erano povere, lavoravano nei campi e utilizzavano ciò che coltivavano e allevavano per sfamare la famiglia.

Le coltivazioni erano più naturali non venivano utilizzati prodotti chimici come diserbanti, fertilizzanti e agli animali venivano dati dei mangimi più sani.

Oggi, sicuramente è molto più varia, ma di qualità inferiore. Nelle coltivazioni si usano concimi e durante l'anno si possono trovare frutta e verdura che in passato si potevano trovare solo in alcune stagioni. Importando ormai da tutto il mondo, non esiste più la "stagionalità dei cibi". In più, a causa della mancanza di tempo acquistiamo maggiormente alimenti pronti e surgelati. Ai nostri giorni inoltre ci sono i fast food come il Mc Donald che certamente non offre cibi salutari. Una volta i dolci si facevano più in casa, oggi ricorriamo più alle pasticcerie.

In generale tendiamo a comprare cibi pronti anziché farli in casa. I nostri nonni sicuramente si nutrivano con cibi più genuini.

QUALI SONO I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

di Gabriele Maria Mete

Per il nostro corpo è importante mangiare bene. A volte, però, questo "mangiare bene" è poco rispettato dalle persone, a causa di alcuni disturbi alimentari, cioè a causa di relazioni anomale di persone (specialmente adolescenti di sesso femminile) con il cibo.

Ci sono diversi tipi di disturbi alimentari, ma tutti sono legati a situazioni psicologiche, come ad esempio il voler imitare modelli di bellezza difficili da raggiungere. Fra i disturbi più diffusi ci sono l'anoressia, la bulimia e il disturbo da alimentazione incontrollata. **L'anoressia** consiste nella preoccupazione eccessiva verso il proprio peso corporeo, le cui conseguenze sono la distorsione della propria immagine e il rifiuto ossessivo del cibo. L'anoressia, inoltre, porta anche una diminuzione dell'autostima e una paura del giudizio altrui. L'anoressia che si concentra in maniera ossessionata sul seguire una dieta rigida e fare attività fisica è chiamata "anoressia restrittiva". In genere, le persone che soffrono di questo disturbo sono vittime di vertigini e di improvvisi capogiri.

La bulimia, invece, consiste nell'assunzione in modo compulsivo del cibo, seguita in genere da condotte compensatorie e vomito. Le conseguenze principali della bulimia sono l'uso improprio di lassativi o diuretici e nelle donne sono presenti irregolarità nel ciclo mestruale o amenorrea (cioè l'assenza del ciclo mestruale). A volte, bulimia e anoressia possono alternarsi a periodi.

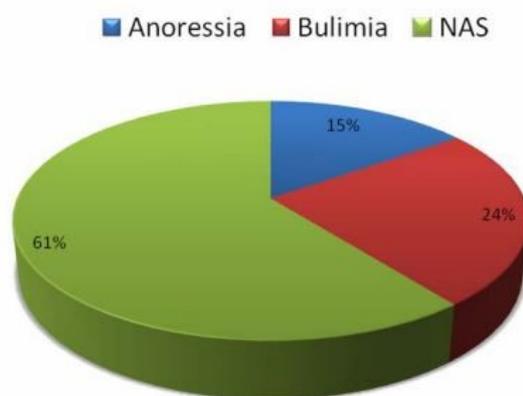
Infine, **il disturbo da alimentazione incontrollata** è forse il disturbo più difficile da placare fra tutti. Esso consiste in, come suggerisce il suo nome, episodi di abbuffate e mangiate incredibilmente lunghe. A differenza della bulimia, questo "problema" non è seguito da serie di conati di vomito o abuso di medicinali.

In genere, le persone che soffrono di disturbi alimentari non chiedono aiuto per paura del giudizio, oppure perché non capiscono la gravità del problema. Però, quando questo accade, significa che il sofferente ha acquisito la consapevolezza del disturbo in questione. È molto importante chiedere aiuto quando si ha un problema come questo e decidere di curarsi è un importante traguardo. Numerosi studi, inoltre, hanno rilevato che molte persone che soffrono di questi disturbi, da giovani sono state anche vittime di traumi vissuti nell'infanzia come abusi sul proprio corpo. Infatti, è molto frequente la correlazione fra disturbi alimentari e abusi fisici o sessuali.

I dati di diffusione dei disturbi alimentari

Come accennato prima, la maggior parte di persone che soffre di disturbi alimentari ha un'età compresa fra i 15 e i 25 anni. Secondo degli studi, ogni anno in Italia sono colpite di disturbi alimentari 8.500 persone: 9 donne su 10.000 soffrono di bulimia e 12 di anoressia, mentre nettamente di meno sono gli uomini malati di questi disturbi. Parlando, invece, degli adolescenti, le percentuali e le statistiche sono più alte: c'è una possibilità del 10% che una ragazza si ammali di disturbi alimentari, a confronto con il 4% di una donna. Molto spesso si dice che i disturbi alimentari siano in aumento, ma in realtà il numero di casi all'anno è in realtà più o meno bilanciato nel corso degli anni, anzi, si è registrata una diminuzione dei casi di bulimia, però dal 1930 al 1970, l'anoressia sembra essere aumentata, specialmente fra i ragazzi dai 15 ai 19 anni. È stato rilevato che nel mondo soffrono di disturbi alimentari circa 70 milioni di persone.

Frequenza e tipologia dei disturbi alimentari



Come curare i disturbi alimentari

Le cure dei disturbi alimentari differiscono in base al disturbo in questione e alla sua gravità. Siccome questi disturbi riescono a penetrare nella mente di una persona e a "ipnotizzarla", sono stati istituiti dei veri e propri centri terapeutici per sconfiggere queste malattie. Quando un soggetto arriva per la prima volta in un centro specialistico è necessario un attento controllo assieme a una valutazione diagnostica. Le tappe fondamentali del trattamento sono:

- diagnosticare e trattare le complicanze mediche;
- aumentare la voglia di lavorare al trattamento;
- aumentare il peso corporeo (nell'anoressia);
- ristabilire e decidere un'alimentazione adeguata.
- affrontare i vari sintomi e i pensieri riguardo il cibo;
- curare i disturbi;
- cercare collaborazione e solidarietà da parte di familiari o amici;
- aumentare l'autostima;
- spiegare come evitare nuove ricadute.

QUALI SONO LE CONSEGUENZE PATOLOGICHE LEGATE AD UNA SCORRETTA ALIMENTAZIONE

di Giorgio Cianflone

Seguire una dieta troppo ricca o troppo povera di alcuni micronutrienti può incidere notevolmente sul benessere psico-fisico causando diversi problemi di salute. Seguire una dieta bilanciata sotto ogni punto di vista è infatti fondamentale per stare bene e prevenire molteplici patologie anche gravi come il diabete o l'anemia. Non è facile individuare i sintomi della cattiva alimentazione perché questi possono variare notevolmente in base al tipo di alimenti che si mangia in eccesso o in difetto.

Allo stesso tempo molti eccessi o carenze alimentari possono generare la stessa sintomatologia seppur per motivi differenti. Una cattiva alimentazione protratta nel tempo può essere causaprimaria o secondaria di diverse patologie come diabete e anemia, malattie a carico del sistema cardiovascolare o dell'apparato muscolo-scheletrico e può anche incidere sulle funzioni cerebrali favorendo l'insorgere di disturbi come ansia e depressione.

Tra le principali conseguenze di una cattiva alimentazione vi sono:

- sovrappeso o obesità, che si verificano quando si segue una dieta troppo calorica per il proprio stile di vita. Queste condizioni hanno importanti riflessi sull'apparato cardiocircolatorio, sul metabolismo e sulla mobilità di una persona.
- abbassamento delle difese immunitarie causate dalla carenza di vitamine dovuta a una dieta povera di frutta e verdura
- anomale variazioni glicemiche per cui si possono verificare condizioni di ipoglicemia quando si mangia troppo poco o si salta un pasto o iperglicemia quando si eccede con farinacei e dolci.
- problemi di salute mentale, in quanto anche il cervello per svolgere le proprie funzioni ha bisogno di un corretto apporto di macronutrienti.

Mantenere una corretta ed equilibrata alimentazione è fondamentale in ogni fase della vita, dalla nascita, all'adolescenza, alla maturità, alla vecchiaia.