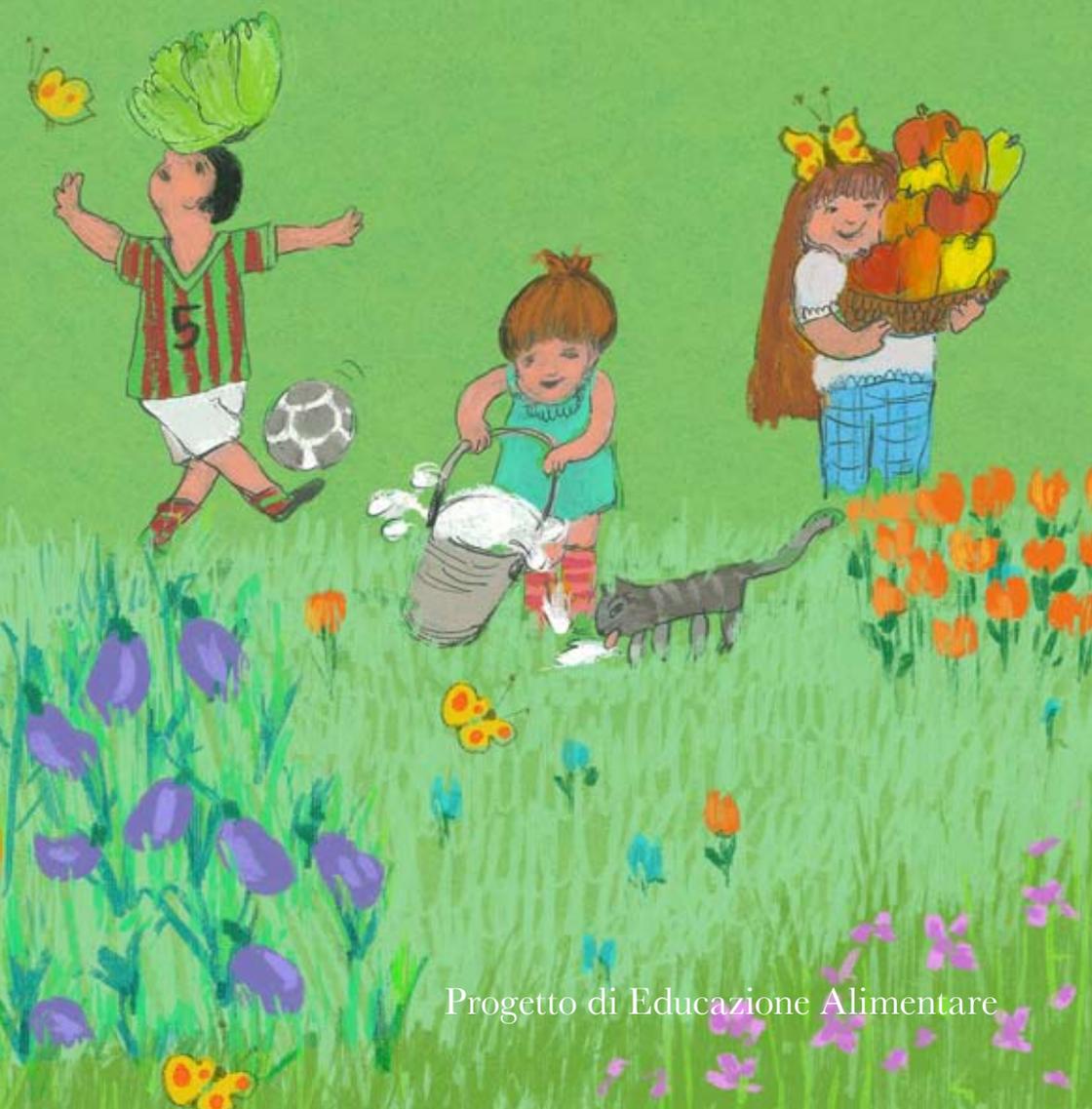


# Dieta Mediterranea e Cibo Biologico nell'Alimentazione dei Bambini



Progetto di Educazione Alimentare

CON IL PATROCINIO



CITTÀ  
DI GRUGLIASCO

IL PRESENTE LIBRETTO E' STATO  
REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO DI



Panathlon Club  
Mondovì



Progetto Salute

### Educazione Alimentare: progetto per le scuole

Dieta Mediterranea e Cibo Biologico  
nell'Alimentazione dei Bambini

#### A cura di

Dott. LUCIANO PROIETTI  
chirurgo pediatra e nutrizionista

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

#### SI RINGRAZIANO PER IL CONTRIBUTO SCIENTIFICO:

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

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

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

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

Dott.ssa SERAFINA PETROCCA  
nutrizionista

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

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

### E L'ADESIONE DEI COMUNI DI

BEINETTE

CARRU'

CHIUSA PESIO

FRABOSA SOTTANA

MAGLIANO ALPI

MARGARITA

MONDOVI'

MOROZZO

NIELLA TANARO

ROCCA DE' BALDI

ROCCAFORTE MONDOVI'

VILLANOVA MONDOVI'

# Indice

## *Parte Prima*

### **LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE**

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

## *Parte Seconda*

### **BIOCHIMICA DELL'ALIMENTAZIONE**

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

Parte terza

## **CIBO E AFFETTIVITÀ L'EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA**

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

Parte quarta

## **I DISTURBI ALIMENTARI TRA CIBO E CRESCITA**

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



# L'importanza della prevenzione e della corretta informazione

*Numerosi studi epidemiologici hanno ormai inconfutabilmente dimostrato che l'attuale stile alimentare, condizionato dalle proposte dei più potenti ed invasivi mezzi di comunicazione, è la prima causa delle malattie che colpiscono le società maggiormente industrializzate, definite Società del Benessere.*

*Quando il dottor Proietti mi ha fatto conoscere la prima edizione di questo utilissimo e pratico libretto, ho preso contatto con le persone che avevano concretamente contribuito alla sua realizzazione, per riproporre con la loro preziosa collaborazione, una nuova edizione, al fine di diffondere anche nel monregalese le utili informazioni che nel libretto erano contenute.*

*E' oggi un'esigenza di molte persone avvicinarsi alla conoscenza di determinate regole alimentari, finalizzata ad una concreta prevenzione delle malattie, per moderare così, e sovente eliminare, l'assunzione di farmaci. Ne beneficia la salute e, non meno importante, si riducono i costi della Sanità Pubblica.*

*Ringrazio la dottoressa Claudia Boetto, promotrice e coautrice del libretto, per i preziosi consigli e per l'incoraggiamento a proseguire nelle attività di diffusione di un corretto modello alimentare, ed il Comune di Grugliasco per aver permesso, a titolo gratuito, di usufruire dell'impostazione di questo importante lavoro, chiaro nei contenuti e gradevole nella grafica.*

*Un ringraziamento particolare va alla BCC di Pianfei e Rocca de' Baldi, al Panathlon Club di Mondovì e alla Pianfei Ceramiche per il contributo economico alla stampa, ed ai Comuni che hanno aderito a questa iniziativa, citati in seconda di copertina, per aver promosso la distribuzione del libretto nelle scuole primarie del loro territorio.*

Paolo Minio

Coordinatore del  
"Progetto Salute"

# La prevenzione delle malattie attraverso l'Alimentazione

Prof.ssa Claudia Boetto

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

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

## CONSEGUENZE:

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

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

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

## **RIMEDI**

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

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

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

## **ACCORGIMENTI per mantenere le VITAMINE e i SALI MINERALI DEI VEGETALI**

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



# Evoluzione dei consumi alimentari in Italia

## L'alimentazione dei nonni

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

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

## CONSUMI: 50 ANNI A CONFRONTO

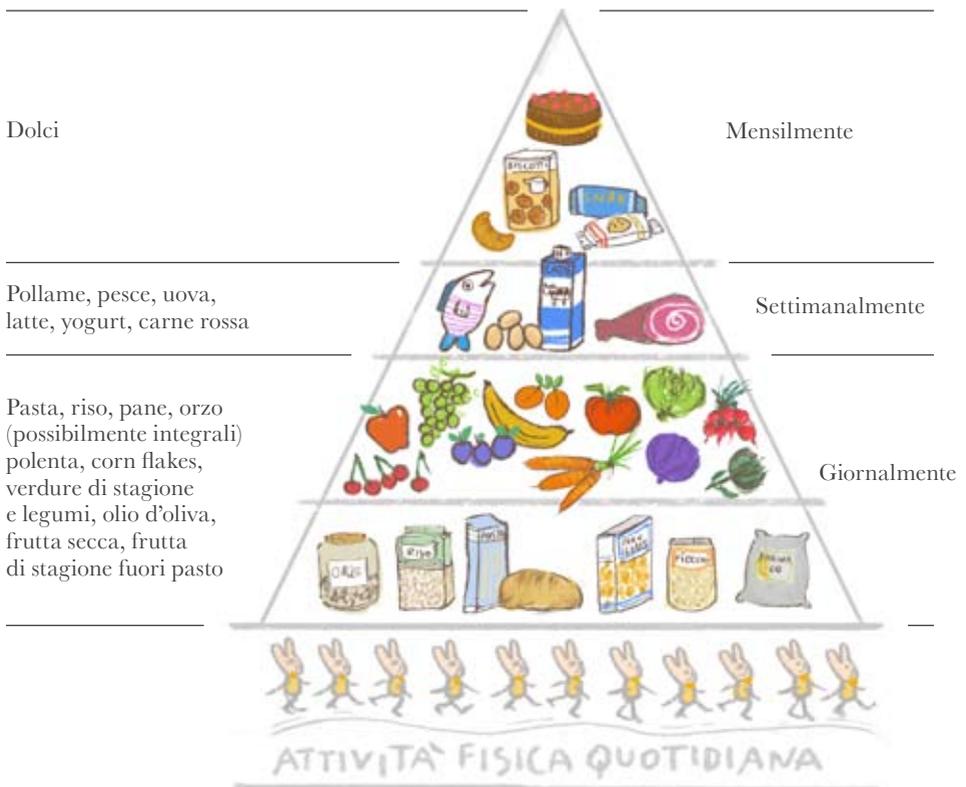
| CONSUMI PRO CAPITE  | 1952  | 2002    |
|---------------------|-------|---------|
| Calorie giornaliere | 2437  | 2250    |
| Carne               | 15Kg  | 49,5Kg  |
| Pesce               | 3Kg   | 14,4Kg  |
| Latte e formaggi    | 30Kg  | 68,8Kg  |
| Uova                | 170   | 227     |
| Frutta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

# Modello Alimentare

## Piramide Alimentare (U.S.A. 1992)

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

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



# Correlazione tra squilibri alimentari e malattie

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

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

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

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

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

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



| <b>ERRORI ALIMENTARI</b>   | <b>MALATTIE</b>  |
|--|--|
| Eccesso di calorie<br>(troppo cibo)  | Obesità (in età scolare il 30% dei bambini è in sovrappeso, metà dei quali è obeso, l'80% dei bambini obesi lo saranno anche da adulti); aumenta il rischio di diabete, ipertensione, artropatie, calcoli biliari, insufficienza venosa, arteriosclerosi, tumori del colon, utero, seno; alterazioni ormonali nell'adolescenza (anticipazione della pubertà) |
| <b>Eccesso di zuccheri semplici</b><br>(troppi dolci)  | Carie dentaria, obesità, alterazione del metabolismo glucidico, aumento del fabbisogno di vitamine, sali, aminoacidi utilizzati per il metabolismo   |
| <b>Eccesso di grassi</b><br>grassi saturi (carne, salumi, oli vegetali di cocco e palma)   | Arteriosclerosi, obesità, aumento di radicali liberi, aumento del rischio di tumori  |
| <b>Eccesso di proteine</b><br>(carne, uova, formaggi, ecc...)  | Iperuricemia, gotta, sovraccarico renale, squilibri immunitari per aumento dello stimolo sul sistema immunitario causa eccesso di proteine estranee, tumori dell'apparato digerente, arteriosclerosi (per grassi associati causa squilibrio tra aminoacidi)  |
| <b>Eccesso di sali (NaCl)</b><br>il fabbisogno è di 3 gr/die<br>ma il consumo è di 10/14 gr/die  | Iperensione, calcoli renali, carcinoma gastrico  |
| <b>Alimenti bruciacchiati</b><br>carne e pesce cotti alla brace o affumicati anche se non bruciati, grassi cotti a temperatura superiore al punto di fumo, pane e verdure bruciacchiate. | Tumori all'apparato digerente (per pirolisi degli aminoacidi con produzione di idrocarburi aromatici cancerogeni)  |
| <b>Carenza di fibra vegetale</b><br>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</b><br>fresca e cruda   | Aumento del rischio di tumori gastrointestinali e 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 (sistema immunitario), ipovitaminosi   |
| <b>Eccesso di residui chimici</b>  | Intossicazione, aumento del rischio delle mutazioni genetiche e dei tumori.  |

#### **FONTI:**

“Food and nutrition board”

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

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

World Health Organization - Final report, Copenhagen, luglio 1986

# Patologie prevalenti e ipotesi di rischio nutrizionale

**TABELLA 1**

Percentuali di morti da tumore negli USA attribuibili a differenti fattori

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

**TABELLA 2**

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

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

FONTI:

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

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

# Biochimica dell'Alimentazione

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

## ZUCCHERI

### FUNZIONE ENERGETICA E PLASTICA

(presenti nel DNA e strutture nervose)

#### ZUCCHERI COMPLESSI

(cereali, tuberi, radici e semi)

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

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

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

#### ZUCCHERI SEMPLICI

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

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

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

*Producono un'energia pronta ma di breve durata.*

## UTILITA' DELLE FIBRE

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

1 Lolla o glumette: questa parte viene sempre asportata.

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

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

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

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

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

\* FURTO DI VITAMINE E SALI MINERALI:

stanchezza cronica, indebolimento del sistema immunitario, demineralizzazione ossea

\* CARENTE APPORTO DI FIBRE

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

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

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

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

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



# Lipidi o Grassi

FUNZIONE energetica (di riserva)

FUNZIONE di trasporto delle vitamine liposolubili e sintesi di ormoni

## CLASSIFICAZIONE

### GRASSI

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

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

### OLI

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

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

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



# Trigliceridi

Sono molecole formate da glicerolo e acidi grassi.

Gli acidi grassi possono essere di due qualità:

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

## COLESTEROLO

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

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

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

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

L'assunzione giornaliera massima di colesterolo è 300 mg.

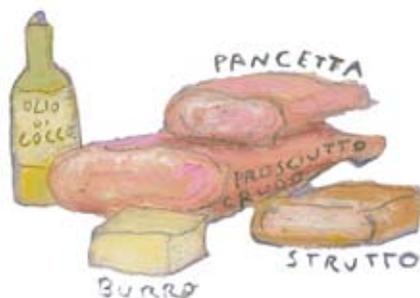
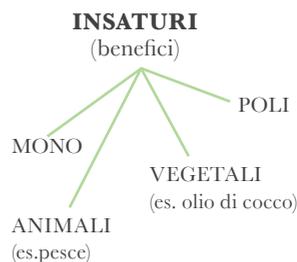


# Grassi Saturi

## Cenni sulla cottura dei grassi

CONTENUTO DI GRASSI (per 100 gr)

|                 | SATURI<br>(dannosi) | INSATURI<br>(benefici) |     |
|-----------------|---------------------|------------------------|-----|
| <b>VEGETALI</b> | OLIVA               | 16                     | 84  |
|                 | MAIS                | 16                     | 84  |
|                 | SESAMO              | 15                     | 85  |
|                 | SOIA                | 15                     | 85  |
|                 | GIRASOLE            | 12                     | 88  |
|                 | VINACCIOLO          | 9                      | 87  |
|                 | PALMA               | 48                     | 52  |
|                 | COCCO               | 86.80                  | 7.8 |
| <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       |                        |     |



### ATTENZIONE

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

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

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

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

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

## CENNI SULLA COTTURA DEI GRASSI

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

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

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



# Proteine

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

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

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

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

## **MA...**

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



## Esempio di integrazione: RISO + PISELLI

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

| Se mangiati separatamente                              | Se mangiati insieme  |
|--|--|
| 20 gr di piselli secchi equivalgono a 14.7 gr di carne | non equivalgono a 27.2 gr di carne (14.7 gr + 12.5)                                    |
| 45 gr di riso integrale equivalgono a 12.5 gr di carne | ma equivalgono a 40.5 gr di carne<br>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 <b>PROTEICI ANIMALI</b> , non contenendo <b>FIBRE</b> , favoriscono la stipsi e le malattie intestinali | Tutti i cibi <b>PROTEICI ANIMALI</b> , ad eccezione del pesce, sono ricchi di <b>GRASSI SATURI</b> e favoriscono le malattie cardiovascolari e l'affaticamento dei reni (patologia in aumento). |
|--|---|

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

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



# Fabbisogno di Proteine

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

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

## ASSUNZIONE DI PROTEINE DI UN BAMBINO

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

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

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

# Contenuto di Proteine nei cibi

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

## 10 grammi di PROTEINE ANIMALI ci sono in:

50 gr. di PROSCIUTTO

50 gr. di CARNE

26 gr. di PARMIGIANO

1 UOVO

75 gr. di PESCE

300 gr. di LATTE

## Dieci Grammi di proteine sono contenute in:



# Depressione delle Difese Immunitarie

## **a** ECCESSO DI PROTEINE ANIMALI

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

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



dovute a:

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

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

## **PER INCREMENTARE LE DIFESE IMMUNITARIE OCCORRE:**

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



# Plausibilità Biologica dell'associazione Osteoporosi-Proteine Animali

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

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

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

### **Le proteine animali esercitano un importante effetto calciuretico.**

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

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

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

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

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

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

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



# Associazioni Incongrue di Alimenti

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

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

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

### DA EVITARE:

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

## CORRETTO SVOLGIMENTO DI UN PASTO QUOTIDIANO

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



# Qualche consiglio per mangiare più sano

1) Cambiare gradatamente senza imporre al nostro corpo e alla mente modifiche brusche che porterebbero rifiuto psicologico e/o problemi di adattamento dell'organismo (es. meteorismo per introduzione senza gradualità di legumi e cereali integrali).

2) Non essere ossessivi ma evitare di tenere in casa cibi che sarebbe meglio non consumare (caramelle, dolci, salumi...)

3) Preparare i cibi "nuovi" e le verdure in modo che siano ben accettati dai bambini (attenzione all'aspetto esteriore e, naturalmente, al gusto).

## RIDUZIONE DRASTICA DELLE PROTEINE ANIMALI

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

Consumare semi oleosi (mandorle, noci, nocciole, sesamo, semi di girasole, arachidi) in sostituzione 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 e pasta non limitandosi solo a riso e grano.

## RIDUZIONE DRASTICA DELLO ZUCCHERO

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

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

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

## UTILIZZO DEL SALE MARINO INTEGRALE

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

## RISPETTO DELLE COMBINAZIONI ALIMENTARI NELLA COMPOSIZIONE DEI PASTI

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

Pasti tipo "ben combinati":

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

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

## ABITUARSI A MASTICARE A LUNGO

### PERCHÈ MASTICARE A LUNGO:

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

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

SCARSO GLUCOSIO - SCARSA ENERGIA  
(M. Bradford)

# Quali cibi scegliere



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

# Tabelle

a cura di Claudia Boetto

## TABELLA FONTI DI VITAMINE

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

## FONTI DI MINERALI

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

## ALIMENTI CONTENENTI FIBRE

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

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

a cura di *Claudia Boetto*

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

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

## ACCORGIMENTI per mantenere le vitamine e i sali:

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



RISO



ACQUA



# Suggerimenti per la cottura dei Cereali e dei Legumi

## PREPARAZIONE E COTTURA DEI CEREALI

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

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

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

## METODO PER LAVARE E CUCINARE IL RISO INTEGRALE

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

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

### ATTENZIONE:

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

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

## COTTURA DEI LEGUMI

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

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

# Additivi Alimentari

**Si segnalano alcuni dei numerosi additivi:**

**COLORANTI:**

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

**CONSERVANTI:**

da E 200 a E 280 ; es: ANIDRIDE SOLFOROSA, NON SI DOVREBBE SUPERARE la D.G.A.(Dose Giornaliera Accettabile), ma se si beve 1 coca-cola, 1 bicchiere di vino e si mangia un pacchetto di patatine, in un giorno si ingoia il 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 trattengono l'acqua nei tessuti: negli insaccati e nelle cellule di chi mangia insaccati (v. cellulite). I prosciutti cotti cosiddetti “ NATURALI” non contengono polifosfati, ma tutti contengono NITRITI E NITRATI. E' possibile verificare gli ingredienti nella lista obbligatoria presente in tutti i negozi e supermercati

**AROMI**

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

**QUINDI**

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

*Bibliografia:*

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

# Cibo e Affettività L'educazione alimentare a scuola

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

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

Nel neonato infatti:

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

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

**- la speranza**

**- la fiducia nel mondo e nel prossimo.**

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

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

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

### **Il Cibo PSICOLOGO per il nostro BENESSERE è costituito da:**

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

### **PER GUSTARE DI PIU' IL CIBO SEMPLICE**

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

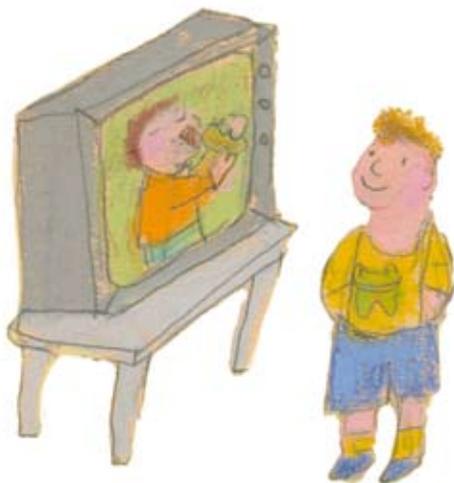
### **PER AFFRANCARSI DALLA PUBBLICITÀ E DALLE ABITUDINI SBAGLIATE**

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



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

# Strategie a scuola per l'Educazione Alimentare



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

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

## **SQUILIBRI ALIMENTARI**

rilevati con semplici lavori di INDAGINE nelle SCUOLE:

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

## **CAUSE**

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

# Obiettivi di massima per correggere nei Bambini gli squilibri attuali

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

## **esempi:**

### **SCUOLA DELL'INFANZIA:**

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

### **SCUOLA PRIMARIA**

1° e 2° anno

- procede come nella scuola dell'infanzia.

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

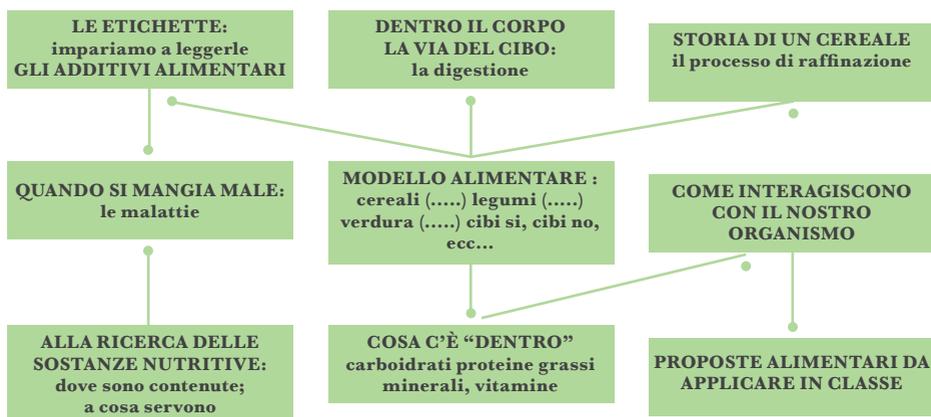
- le funzioni degli ALIMENTI
- studio dei diversi CEREALI (assaggi, cottura)
- indagini con classificazioni, istogrammi, grafici
- il cibo nella STORIA e nelle diverse AREE GEOGRAFICHE
- esame delle ETICHETTE
- gli additivi alimentari
- colazioni a scuola alternative alle "merendine" (bruschetta, pane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

## **COME FARE**

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

## POSSIBILI PERCORSI DIDATTICI DI APPROFONDIMENTO

(già svolti nelle scuole di Grugliasco)

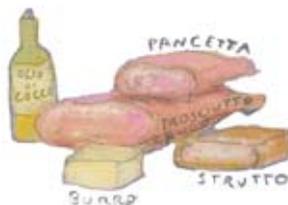


### DA EVITARE NELLE FESTE SCOLASTICHE:

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

### MEGLIO:

TORTE COTTE IN FORNO e SUCCHI DI FRUTTA



# I disturbi Alimentari tra Cibo e Crescita

a cura della dott. ssa Lilia Marchetto

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

## UN CATTIVO RAPPORTO CON IL CIBO: ANORESSIA E BULIMIA

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

### SINTOMI CARATTERISTICI ANORESSIA

La persona affetta da anoressia:

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

Attualmente si riconoscono due sottotipi di anoressia:

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

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



## **Tra le cause psicologiche remote si individuano:**

esasperato narcisismo  
famiglie con caratteristiche strutturali che generano:  
carenze affettive  
carenze di sicurezza, data dalla mancata protezione delle regole  
carenza di comunicazione  
carenza di contatto fisico con le figure significative (madre, padre, fratelli, amici)  
paura nel rapporto con gli altri e del conflitto  
ricerca incessante della perfezione e tendenza al raggiungimento dei miti del consumismo

## **Segnali rilevatori**

### **- di ordine fisico**

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

### **- di ordine psicologico**

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



# I disturbi Alimentari tra Cibo e Crescita

## **BULIMIA**

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

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

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

**- depressione**

**- autosvalutazione.**

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

In ogni caso è bene rivolgersi ad un esperto.

## **B.E.D: BINGE EATING DISORDER**

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

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

È facile passare da una patologia all'altra.



# BIBLIOGRAFIA

## **ALIMENTAZIONE CORRETTA, DIETA MEDITERRANEA, DIFESE IMMUNITARIE**

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

## **STORIA DELL’ALIMENTAZIONE**

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

## **INCIDENZA DELL’ALIMENTAZIONE – MALATTIE**

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

## **LATTE E LATTICINI IN ECCESSO**

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

## **ZUCCHERO (biochimica: perché fa male)**

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

## **ALIMENTAZIONE NATURALE PER I BAMBINI**

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

## **PER GUARIRE O NON AMMALARSI**

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

## **AFFETTIVITÀ E ALIMENTAZIONE NELLA PRIMA INFANZIA**

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

## **ANORESSIA E BULIMIA**

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

## **CIBO, ETICA E TERZO MONDO**

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

## **INDIRIZZI UTILI**

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