



+eventi



alimentAzioni

buoni propositi per alimentarsi in modo sano



Info: Comune di Cuneo
Via Roma n. 28, tel. 0171.4441
www.comune.cuneo.gov.it

+eventi
edizioni

LA TUTELA DELL'AMBIENTE
PARTE DA UN PICCOLO GESTO:
IL NOSTRO È OFFRIRE SOLUZIONI
ENERGETICHE ALTERNATIVE

► Playadv.it



Energetica s.r.l., azienda operante nell'ambito delle fonti rinnovabili e dei sistemi tecnologici per il risparmio energetico, ha acquisito un'esperienza pluriennale nel campo che le permette oggi più che mai di distinguersi per professionalità ed efficienza. Qualità riconosciute anche dalla Regione Piemonte, che l'ha selezionata come partner ufficiale del progetto "10.000 TETTI FOTOVOLTAICI".
Per ulteriori informazioni visita il sito: www.energeticacuneo.com



ENERGETICA®
soluzioni tecnologiche a misura d'uomo

[**ENERGETICA S.R.L.**] ✉ Via Sant'Anna 31/A - 12010 Bernezzo (CN)
☎ 0171.683546 📠 0171.683833 📞 333.98.67.023
@ info@energeticacuneo.it 🌐 www.energeticacuneo.com

Partner ufficiale di:



Forse non tutti sono consapevoli dell'impatto che le scelte alimentari hanno sulla nostra salute. Oppure, anche se si sono ricevute le informazioni su quali alimenti sarebbe opportuno scegliere, non sempre si riesce a fare quel passo tra la teoria e la pratica. Per pigrizia o perché sembra che le abitudini consolidate siano troppo difficili da modificare o ancora perché è assai difficile non lasciarsi condizionare dalle proposte dei potenti mezzi di comunicazione e dalle tradizioni che si tramandano in cucina.

Una sana alimentazione ha un forte impatto non solo sulla salute dell'individuo ma anche, di conseguenza, sulla socialità: è indubbio che i costi sociali di patologie legate ad una scorretta nutrizione sono elevatissimi e che pertanto è indispensabile fare opera di informazione e formazione dei cittadini cominciando da quelli più piccoli.

Perché è chiaro che la corretta alimentazione è una attitudine che si impara e si costruisce nei bambini al pari di tutti gli altri aspetti dell'educazione.

L'impegno di un ente pubblico e di un settore che si occupa degli ambiti sociale ed educativo deve quindi anche farsi carico di diffondere nei luoghi dove più che altrove c'è spazio per educare ad una corretta nutrizione, la cultura del mangiare bene.

FEDERICO BORGNA
Sindaco - Città di Cuneo

FRANCA GIORDANO
Assessore socioeducativo - Città di Cuneo



La tutela dell'ambiente parte da un piccolo gesto: il nostro è offrire soluzioni energetiche alternative. Energetica infatti è una società operante nell'ambito delle fonti rinnovabili e dei sistemi tecnologici per il risparmio energetico. Ci occupiamo di progettazione di impianti solari termici, domotici, fotovoltaici, adottando sistemi idronici in pompa di calore che sostituiscono i tradizionali sistemi di riscaldamento, abbattendo così i costi per la climatizzazione dei locali e la produzione di acqua sanitaria. Inoltre Energetica si occupa di progettazione termica, certificazione energetica e consulenza per l'adozione di nuovi materiali atti a ottenere isolamenti sempre più performanti. Questo impegno professionale così specificatamente applicato alle energie alternative e a sistemi avanzati di risparmio ed efficienza energetica attesta la nostra passione per l'ambiente e la convinzione dell'importanza di praticare la sostenibilità attraverso scelte alternative e piccoli gesti quotidiani. Il legame tra la nostra attività e i comportamenti a tavola non è poi così distante perché entrambi sono ambiti in cui porre le basi per una più attenta cura verso ciò che ci circonda. Che poi, in ultima analisi, vuol dire avere cura di noi stessi. Sia lo sfruttamento del calore del sole per produrre energia che l'utilizzo di ciò che la natura ci offre per nutrirci possono diventare occasione per assumere comportamenti sostenibili. Con questa consapevolezza e con il desiderio di contribuire in ogni campo al rispetto del nostro Pianeta, abbiamo ritenuto importante sostenere questa iniziativa, che si pone come occasione per sollecitare un cambiamento di stile di vita e per stimolare atteggiamenti profondamente ecologici.

Tiziana Giraudi e Enrico Fanesi
ENERGETICA Srl
Bernezzo
www.energetica.com

Sicuramente viviamo più a lungo dei nostri avi, ma non si può dire che, almeno per alcuni aspetti, viviamo meglio. E lo stesso vale per il nostro pianeta, che vede sempre più compromesse le proprie capacità di rigenerarsi. Le emergenze ambientali, piccole o grandi, di cui leggiamo o che ci troviamo ad affrontare, sono in costante aumento e spesso auspichiamo che chi ci governa prenda delle iniziative convincenti in merito. In realtà, ognuno di noi, nel suo piccolo, può essere attore e protagonista di uno sviluppo sostenibile, che possa cioè aiutare noi e l'ambiente in cui viviamo a stare meglio. Come possiamo agire in questa direzione nel nostro quotidiano? Semplicemente mangiando. In parole semplici, infatti, attraverso un'alimentazione variata facilitiamo il mantenimento della biodiversità, mangiando cibi locali e stagionali limitiamo sprechi ed emissioni, consumando carne in maniera moderata aumentiamo la superficie agricola disponibile per le coltivazioni, altrimenti sempre più utilizzata per nutrire gli animali. Ecco così che, con pochi semplici gesti quotidiani e mangiando sano e comunque con gusto, noi riusciamo a traghettare capra, cavoli e lupo verso un futuro più roseo di quello che altrimenti ci aspetta. Tutti a tavola, dunque, e buon appetito sano e sostenibile!

Dr.ssa BARBARA GIORDANO
biologa nutrizionista
albarb3@tin.it



sommario



0	nutrirsi o cibarsi?	p. 06-07
1	questione di papille	p. 08-09
2	i magnifici 5	p. 10-11
3	cavoli a merenda	p. 12-13
4	angeli&demoni	p. 14-15
5	associazioni a delinquere	p. 16-17
6	addita l'additivo	p. 18-19
7	pinguini nel deserto	p. 20-21
8	diamoci una mossa	p. 22-23
9	s-balliamoci	p. 24-25
10	food-print	p. 26-27
+	ricette e approfondimenti	p. 28-31

Nutrirsi o cibarsi?

Conoscere gli alimenti

È ormai opinione diffusa e condivisa che la alimentazione attualmente seguita dalla maggior parte delle persone del mondo occidentale contenga numerosi e purtroppo consolidati errori. Essi derivano da una molteplicità di fattori: innanzitutto l'abitudine. Ma poi anche il ritmo della quotidianità, che impone che all'acquisto e alla preparazione del cibo siano dedicati sempre meno tempo e risorse. Così l'azione più influente per il nostro benessere è spesso resa pausa veloce e momento a cui si dedicano pochissima cura e attenzione. Inoltre spesso la nostra prassi alimentare, anche se non equilibrata, è il risultato di una disinformazione o di una tradizione magari scorretta ma comunque socialmente condivisa.

Un po' ovunque si trovano, oggigiorno, i consigli e le diete per una corretta nutrizione che faccia bene alla salute. Spesso ci sono evidenti incongruenze tra i vari comportamenti alimentari suggeriti. Eppure una nutrizione corretta si può riassumere in pochi e concreti punti guida: mangiare in modo variato, mantenere un giusto bilancio energetico, non trascurare alcun nutriente e prestare un po' di attenzione alle associazioni tra i vari alimenti. Il primo passo per prendere in considerazione un cambiamento di abitudini in favore di una più corretta alimentazione è rinfrescare la memoria su cosa sono i nutrienti che ingeriamo.

I **CARBOIDRATI**, chiamati anche *glucidi*, si dividono in tre gruppi. Quelli più semplici sono i tre monosaccaridi, il glucosio, il fruttosio e il galattosio. Ogni volta che due monosaccaridi si uniscono, producono carboidrati un po' più complessi: i disaccaridi. Il saccarosio, che è poi il normalissimo zucchero che si trova nelle case, è il disaccaride che nasce dall'unione del glucosio col fruttosio. Il lattosio, lo zucchero contenuto nel latte e nei suoi derivati, nasce invece dall'incontro del glucosio col galattosio, mentre il maltosio, lo zucchero che deriva dall'amido, nasce dall'unione di due molecole di galattosio. Quando i monosaccaridi che si uniscono sono più di due, si hanno i carboidrati più complessi, i polisaccaridi. Il polisaccaride più importante nella nostra alimentazione è

l'amido, che si trova soprattutto in pasta, pane, patate, banane e castagne.

Le **PROTEINE** sono fondamentali: il loro nome lo sottolinea: deriva dall'antica parola greca "pròteios", che significa di primaria importanza. Il nostro organismo si compone infatti di miliardi di cellule e queste, a loro volta, sono costruite proprio a partire dalle proteine, che quindi svolgono una funzione plastica. Sono fatti di proteine anche gli enzimi, gli ormoni, gli anticorpi, i muscoli, le ossa, i capelli, la pelle, tutti gli organi interni. Le proteine nascono dalla combinazione di poco più di venti sostanze piccolissime: gli amminoacidi.

I **MINERALI** svolgono moltissime funzioni utili per l'organismo. Ad esempio: il ferro trasporta l'ossigeno nel sangue; il calcio, importante non solo per fortificare le ossa e i denti, permette anche di contrarre i muscoli e il cuore. Il sodio e il potassio, invece, permettono la trasmissione di segnali elettrici attraverso i nervi, mandando messaggi lungo tutto il corpo.

Le **VITAMINE** attualmente conosciute sono tredici, anche se alcuni ne considerano un maggior numero (fino a diciassette). Sono divise in due grandi gruppi: quelle che si sciolgono nell'acqua, e che sono perciò dette idrosolubili, e quelle che si sciolgono nei grassi, dette liposolubili. Le prime non si accumulano nell'organismo, ed è quindi necessario introdurre una certa quantità ogni giorno. Le vitamine liposolubili, invece, possono accumularsi nel fegato, e se assunte in quantità eccessive provocano gravi danni alla salute (ipervitaminòsi).

Nei capitoli che seguono sono riassunte alcune "alimentazioni" che suggeriscono come scegliere e combinare i vari alimenti e i vari nutrienti. Sono dieci facili regole da prendere come piccoli e buoni propositi per iniziare ad assumere atteggiamenti più benefici per il corpo nel suo complesso e per provare a cambiare quelle abitudini che, anche se socialmente condivise e assunte come consuetudini, non fanno bene alla nostra salute.

E siccome una sana alimentazione deve far parte di una buona educazione, non poteva mancare una parte con contenuti e giochi specifici per i bambini.



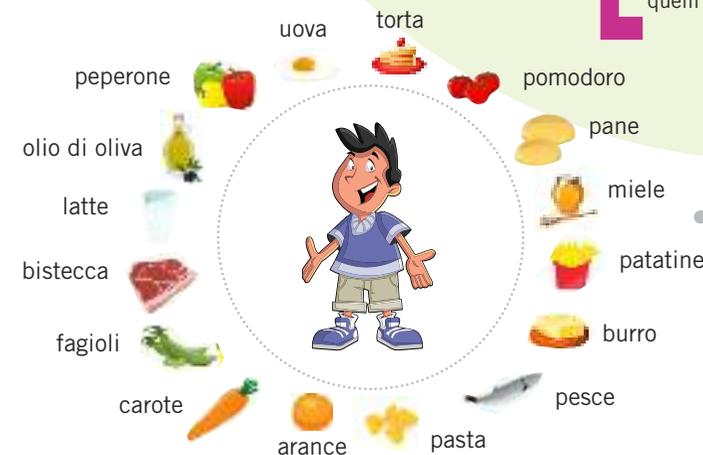
IL MIO CORPO COME MACCHINA

Immaginiamo di essere una macchina. Costruita con tanti pezzi che la fanno funzionare e andare avanti. Ci sono i pezzi **carburante**: come la benzina che fa andare avanti l'auto di papà, questi cibi carburante vengono bruciati per dare energia alla nostra macchina. Ci sono due tipi di cibi-benzina per la nostra macchina: i **carboidrati**, che danno energia velocemente e sono contenuti principalmente nei cereali e i **grassi**, che sono un po' come una riserva di benzina. Poi ci sono i pezzi **strutturali**, cioè quei componenti che costruiscono la macchina in sé: il telaio, la carrozzeria, le parti del motore e gli interni. Si tratta delle **proteine** sia di origine vegetale che animale. Poi c'è la componente **difesa**, cioè una sorta di sistema di allarme e protezione della nostra supermacchina che ha bisogno di essere protetta dai nemici esterni. Questi nel caso del corpo-macchina sono virus, batteri e malattie: gli agenti di difesa sono FRUTTA E VERDURA, ricchi in **minerali e vitamine**. Infine sul tettino della macchina e nel bagagliaio possiamo mettere i **bagagli pesanti**, quei cibi che appesantiscono la nostra macchina, ne rallentano l'andatura e riducono l'efficienza del motore: **dolciumi, grassi in eccesso, bibite gassate, cibi sofisticati**.

GIOCA! COSA MI SERVE PER CRESCERE

PER ANDAR SANO E LONTANO...

...Cosa ti serve? Carboidrati, proteine, minerali, vitamine, e grassi. Cerca con colori diversi gli alimenti appartenenti allo stesso gruppo: in giallo gli alimenti ricchi di carboidrati, in rosso quelli proteici, in blu i grassi e in nero quelli che... ti appesantiscono.



Questione di papille!

Variare gli alimenti

Nessun alimento in natura contiene da solo tutte le sostanze nutritive indispensabili: abbiamo bisogno di oltre 40 nutrienti diversi e non esiste un singolo alimento in grado di fornirli tutti. Per questo è necessario imparare a variare l'alimentazione, scegliendo tra i vari gruppi fondamentali di alimenti. Inoltre scegliere cibi diversi è un modo per rendere ancor più gradevoli pasti e spuntini e per stuzzicare le papille gustative con sapori differenti: questo stimolo gustativo favorisce una migliore digestione e induce una sensazione di sazietà che efficacemente contrasta con un'alimentazione in eccesso e quindi con la tendenza all'obesità. Un buon modo per capire velocemente cosa mettere in tavola è il modello grafico della piramide alimentare. La piramide mostra con chiarezza come dovrebbe essere ripartito giornalmente il consumo dei quattro gruppi principali di alimenti. Come si può vedere alla base della piramide c'è l'acqua: pur non essendo un alimento, ovviamente, l'acqua è essenziale per la vita: il suo fabbisogno individuale varia in funzione del peso corporeo, delle abitudini alimentari e del livello di attività fisica, nonché delle caratteristiche, temperatura ed umidità, dell'ambiente in cui si vive. Indicativamente è sano bere circa 2 litri di acqua nell'arco della giornata: questo favorisce l'eliminazione di scorie e induce senso di sazietà che, di nuovo, contrasta con l'obesità. Salendo verso il vertice troviamo il gruppo dei **CARBOIDRATI**: sono consigliate da 3 a 5 porzioni di carboidrati al giorno. Attenzione: in questo gruppo ci sono anche le patate e le banane, ricche di amido, cioè carboidrati complessi: esse andrebbero consumate con una frequenza di circa 2 volte a settimana. Poi c'è il gruppo della **FRUTTA** e della **VERDURA**. La verdura è molto ricca di vitamine, specialmente la vitamina C e la A, ed altri antiossidanti come i flavonoidi ed i tocoferoli. Inoltre contiene molti minerali come il ferro, il potassio, il calcio ed oligoelementi. Tra le verdure ricche di calcio troviamo carciofi, cicoria, rucola e radicchio verde, foglie di rapa, broccoletti, cardi, indivia, bietole e cavolo cappuccio. In generale le verdure a foglia verde

scuro sono ricche di calcio e di ferro. Gli ortaggi con colore giallo arancio sono ricchi di carotenoidi e di vitamina A. Le verdure più ricche di potassio sono invece spinaci, cavoli di Bruxelles, finocchi, indivia, cavolfiore, broccolo, barbabietole rosse e pomodori maturi. Le verdure sono da consumare ad ogni pasto principale, almeno 2 porzioni/giorno. La frutta invece è un alimento protettivo ricco di vitamine antiossidanti e minerali, ma anche di zucchero semplice e fibra solubile. Possiamo distinguere la frutta fresca o secca. Se la fresca andrebbe consumata in almeno tre porzioni al giorno, non dimentichiamo che anche la secca può costituire un'ottima fonte di nutrienti. Il gruppo delle **PROTEINE** comprende sia le **PROTEINE VEGETALI** che quelle **ANIMALI**. Le prime comprendono in prevalenza i legumi che, per il loro grande valore nutritivo, legumero consumati con maggiore frequenza andando possibilmente a sostituire spesso le proteine animali: la carne, il pesce e le uova, il latte, lo yogurt e i latticini. I più recenti studi scientifici hanno mostrato come non si debba eccedere nel consumo di questi alimenti, limitando il consumo di proteine di origine animale in non più 3-4 volte a settimana e a rotazione. L'ideale sarebbe di arrivare a sostituire parte delle proteine animali con quelle di origine vegetale, di cui invece è assai benefica l'introduzione quotidiana in associazione con i cereali. Nella parte alta della piramide invece troviamo i grassi e in generale gli alimenti di elevato apporto calorico. Il consumo di questi alimenti deve essere occasionale, eccezion fatta per l'olio di oliva extravergine che deve condire sempre le verdure, in modo da consentire l'assorbimento delle vitamine liposolubili. L'olio di oliva può quindi essere utilizzato 2-3 volte al giorno. Il burro è un buon carburante per le cellule dell'intestino e contiene vitamine importanti (A e D), ma non bisogna eccedere nel suo utilizzo in quanto la nostra dieta è già spesso troppo ricca di grassi. Rispettare una dieta variata che comprenda tutti i vari alimenti nelle giuste quantità impedisce pericolose carenze o l'accumulo di nutrienti in eccesso, entrambi fattori che alla lunga favoriscono l'insorgere di malattie.

UN PUZZLE IN PENTOLA

Se vuoi trasformarti in cuoco esperto devi imparare a cucinare con gli ingredienti più vari. Non puoi mettere in pentola solo e sempre patate bollite. Lo stesso vale per il tuo corpo, che ha bisogno dei diversi cibi in grande varietà e in quantità diverse. Di **cereali** - pane, pasta, riso, orzo, farro, e cose più strane come miglio, quinoa o amaranto - più volte al giorno. Di **frutta e verdura** tutti i giorni in gran quantità. Di **proteine** soprattutto di quelle vegetali (legumi) che vanno consumate più volte a settimana e di quelle animali (cioè carne, pesce, latte, formaggi) da mettere in tavola con parsimonia non più di 2-3 volte a settimana. Di **grassi** e alimenti sofisticati solo ogni tanto perché, ormai lo sai, non fanno bene (tranne l'olio di oliva, che deve essere il condimento quotidiano). È un po' come se dovessi costruire un puzzle: hai bisogno di pezzi diversi con colori diversi, e hai bisogno di tutti i pezzi, altrimenti resta un buco che rovina l'immagine.

UNA PIRAMIDE MULTICOLORE

La piramide è vuota, come il tuo corpo è vuoto quando hai fame e devi nutrirti. Ora che sai che devi mettere in pentola cibi diversi nelle quantità giuste, prova a collegare con una freccia i vari cibi nello spazio giusto della piramide. Ne risulta uno schema che dovrai tenere a mente per crescere sano!

GIOCA!

OGNI CIBO
AL POSTO GIUSTO



I magnifici cinque!

5 porzioni e 5 pasti

Nel maggio 2000 il ministero federale tedesco per la tutela della salute ha lanciato una massiva campagna di informazione intitolata "5 al giorno" che in parte ricalca l'iniziativa "5-a-day" diffusa negli USA a partire dal 1996 dal National Cancer Institute.

Questo conferma che, in ambito alimentare, il **NUMERO** da tenere a memoria è il **5**. Ovvero **5 PORZIONI DI FRUTTA** e verdura nell'arco della giornata e **5 PASTI QUOTIDIANI**.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha infatti stimato che un consumo adeguato di frutta e verdura cambierebbe la mappa mondiale della malattie cardiovascolari e farebbe diminuire i tassi di mortalità tumorale. Sempre l'OMS ha stimato che con 600 grammi di frutta e verdura al giorno potrebbero essere evitati oltre 135 mila decessi all'anno: infatti si ridurrebbero di un terzo le malattie coronariche, si verificherebbe un calo dell'11% degli ictus cerebrali e si contrasterebbero con efficacia i rischi di ammalarsi di alcune forme di tumore, di disturbi respiratori e intestinali. Questo perché mangiare frutta e verdura in adeguata quantità significa fornire al nostro organismo l'apporto insostituibile e fondamentale di vitamine, fibre, sali minerali e sostanze antiossidanti. È chiaro che l'indicazione delle 5 porzioni di frutta e verdura è un minimo, cioè un "livello di sicurezza": assai più salutare sarebbe quindi consumarne di più e con maggiore frequenza. Ma cosa si intende per porzione di frutta e verdura? Secondo le linee guida dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione la singola porzione di frutta è di 150 grammi mentre per la verdura occorre distinguere in base al modo di assunzione. Se si consuma cruda, la porzione è di 50 gr, ma se si consuma cotta allora la porzione va intesa come 250 grammi di ortaggio crudo pre-cottura al netto degli scarti.

Se 5 è il numero minimo di porzioni di verdura e frutta, 5 è anche il numero ideale di pasti nell'arco della giornata. I tre pasti principali sono la colazione, il pranzo e la cena, che devono apportare l'85% del fabbisogno nutrizionale quotidiano. Lo spuntino a metà mattina e quello a metà pomeriggio sono importanti come ponti tra i pasti principali.

1 PORZIONE SIGNIFICA...

- 1 mela
- 1 arancia
- 2 mandarini
- 2 albicocche
- 4 susine
- 4 fragole
- 1 manciata di mirtilli o piccoli frutti
- 1 bicchiere di spremuta o centrifugato
- 2 porzioni medie di verdura cruda
- 2 porzioni abbondanti di verdure cotte
- 1 piatto di minestrone

Attenzione: non si possono conteggiare tra le porzioni di frutta le castagne, la frutta secca, la frutta sciroppata o candita o disidratata, né tra quelle di verdura le patate che, essendo prodotti amidacei, devono essere consumate come sostituzione della pasta o del pane. Tra i prodotti del fruttivendolo sono ovviamente da preferire i prodotti freschi e di stagione. L'ideale è consumarli crudi, ma quando si cuociono ci sono alcuni accorgimenti che permettono di non disperdere in maniera significativa le vitamine e i sali minerali.

- durante la fase di lavaggio i vegetali non vanno mai lasciati troppo in ammollo per evitare che le vitamine idrosolubili e i sali minerali si sciolgano nell'acqua di lavaggio.

- durante la fase di pulitura e sbucciatura occorre tener presente che sali minerali e vitamine sono più concentrati nelle zone periferiche e in prossimità della buccia.

- è preferibile non cuocere i vegetali in pentola a pressione: questo metodo accelera i tempi di cottura a fronte però di una maggiore temperatura che si raggiunge all'interno della pentola grazie alla pressione. Il modo ideale di cuocere le verdure è al vapore oppure saltate in padella con poco olio.

Se la cottura avviene in acqua è buona regola metterne poca e salare solo a fine cottura.



LA REGOLA DEL MINIMO CINQUE

Come in matematica così anche a tavola ci sono delle **regole da imparare** a memoria: non mangiare il budino con le mani, non sbradolarsi la maglia di sugo, non usare il coltello tenendolo per la lama, non tenere i gomiti sul tavolo e le ginocchia sulla sedia. Ma soprattutto, la regola fondamentale è quella del **minimo 5**: cioè mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Questa è la regola più importante perché è quella che, se rispettata, ti permette di vivere a lungo e in salute. La frutta e la verdura sono i "cibi super-eroi" che ti aiutano a combattere i nemici, cioè le malattie.

La regola del minimo 5: **porzioni di frutta e verdura >5**

Porzione = 1 mela, 2 mandarini, 4 fragole, 1 piatto insalata, 2 carote, 1 piatto minestrone, 1 pallina spinaci cotti

COSA METTO IN BOCCA?

Ecco: ora che hai imparato la regola del minimo 5 puoi decidere cosa infilare nella tua bocca! Attenzione: ogni alimento ha un punteggio: alla fine del gioco devi aver totalizzato almeno 10 punti altrimenti... devi fare 10 giri di corsa di penitenza.

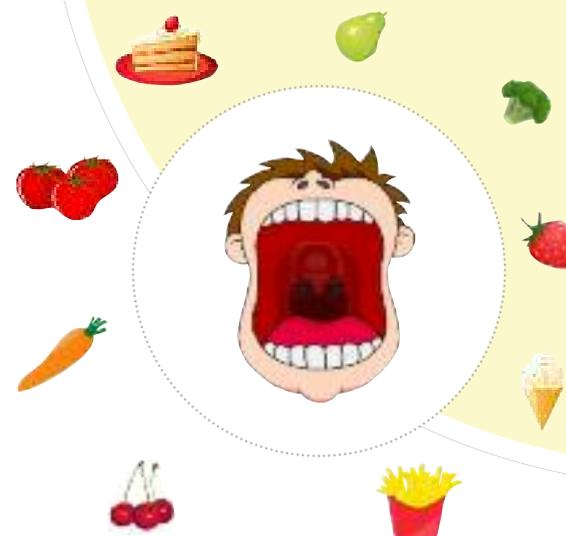
GIOCA! CIBI SUPER-EROI ...E I LORO NEMICI

PUNTEGGI

Super-eroi = 3 punti
pere, pomodori, ciliegie, carote, fragole, broccoli
Nemici = 1 punto
patatine, dolci

PUNTI TOTALIZZATI =

- se sono più di 12 sei un super-eroe
- se sono tra 10 e 12 ti stai allenando da super-eroe
- se sono meno di 10...parti per la tua corsa di penitenza!



Cavoli a merenda

Spuntini: sì, ma sani

La regola dei cinque pasti nell'arco della giornata è fondamentale per ottenere un'equilibrata assunzione dei principi alimentari nelle 24 ore e per avere un'efficace e corretta ripartizione delle calorie nei vari momenti quotidiani. Grossolanamente i pesi percentuali di ciascun pasto dovrebbero essere i seguenti: prima colazione 15-20% - spuntino a metà mattina 5% - pranzo 35-40% - spuntino a metà pomeriggio 5% - cena 30%

Questa ripartizione è inoltre importante per facilitare il mantenimento di valori costanti di glucosio durante tutta la giornata. Come ormai è noto la prima colazione è un pasto molto importante, da consumare senza fretta, scegliendo con attenzione gli alimenti. Deve preferibilmente comprendere un frutto fresco, cereali (pane oppure fiocchi), yogurt o latte. In nessun caso si dovrà rinunciare alla prima colazione, né sostituirla con l'ingestione frettolosa di sole bevande (caffè o tè), del tutto insufficienti a prevenire la caduta della glicemia da digiuno a metà mattina.

Il pranzo e la cena devono essere pasti completi ed equilibrati in modo da fornire le sostanze nutritive necessarie. L'abitudine di concentrare in questi due pasti quantità considerevoli di alimenti di ogni tipo è assai controproducente sul piano della salute. Un'impostazione nutrizionale corretta prevede molta verdura fresca o cotta, possibilmente in apertura del pasto, cereali in buona quantità, poche proteine, in prevalenza di origine vegetale, e un ridotto apporto di grassi.

I due **SPUNTINI** devono rappresentare dei **TRAGHETTI** (e non dei **TRANSATLANTICI!**) di collegamento e essere sfruttati come occasioni per arricchire il corpo di nutrienti preziosi. Quindi fare uno spuntino non significa divorare ciò che capita a tiro o buttarsi su snack superimbottiti, extradolci o su prodotti industriali di elevato contenuto calorico ma poveri di nutrienti. Lo spuntino dell'intervallo, ad esempio, si presenta come un vero e proprio rifornimento di sostanze nutritive poiché, per chi fa colazione intorno alle 7 dopo una notte di digiuno, è indispensabile una "dose di ricarica" prima del pranzo. La merenda del pomeriggio

permette di collegarsi alla cena spezzando quella sensazione di appetito che ci farebbe arrivare alla cena affamati e propensi ad una insana abbuffata prima del riposo notturno.

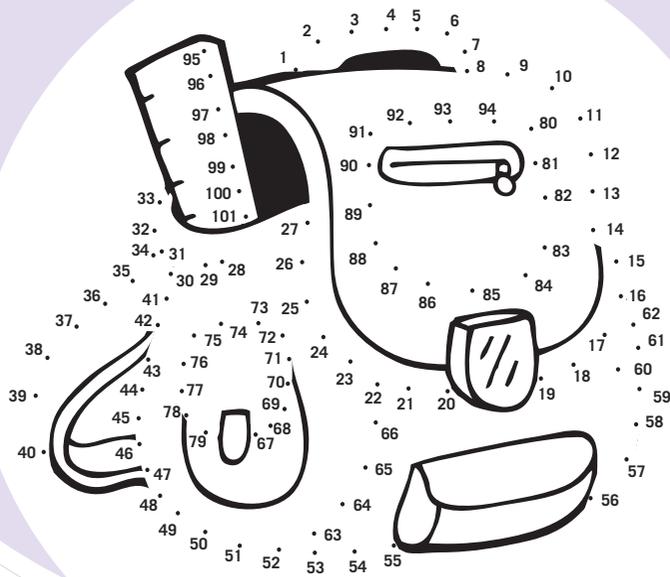
Proviamoli!

Qui di seguito trovate una lista con idee di **MERENDE SANE, FACILI E ANCHE BUONE:**

- barrette al muesli integrale o barrette di frutta e cereali
- mix di cereali come, ad esempio, riso o orzo soffiato, corn flakes non zuccherati (che si sgranocchiano come patatine)
- frutta fresca e verdure: banane, uva, mandarini, carotine, costine di sedano, etc...
- frutta disidratata come cocco, uvetta, albicocche o ananas secchi
- semi, come i semi di zucca o i semi di girasole
- frutta secca come noci, mandorle, pistacchi
- saltuariamente fette o tocchetti di formaggio accompagnati da gallette di cereali diversi
- panini con miele, marmellate

Per le merende pomeridiane casalinghe si possono anche preparare frullati o prodotti da forno casalinghi. Insomma, come gli altri pasti anche gli spuntini meritano una giusta attenzione perché hanno notevole importanza. Diventa fondamentale quindi abbandonare le cattive abitudini, come le merendine o il classico pacchetto di patatine che sono in grado di interferire negativamente con il metabolismo dell'organismo e di causare predisposizione a numerose patologie. Recenti studi medico-scientifici hanno dimostrato che i *junk-food* (cibi-spazzatura) sono responsabili non solo di obesità e depressione del sistema immunitario, ma che sono alla base di una predisposizione a numerosi disordini comportamentali. È bene ricordarsi che ogni abitudine alimentare è, appunto, un'abitudine e quindi può essere cambiata. Un esempio tra tutti: in Spagna con una legge del 2010 il governo ha vietato la somministrazione di merendine e prodotti industriali nelle scuole. All'inizio bambini (e genitori!) hanno storto il naso, ma poi in breve il cambio di abitudine indotto "a forza" ha portato benefici così consistenti da diventare una piacevole nuova cultura alimentare.

GIOCA! COSA DIVENTA?



COSA DIVENTA

Cosa salterà fuori unendo i vari puntini? Indovinello: è un oggetto che usi quasi tutti i giorni e che puoi riempire. Di altri oggetti di carta, di plastica, di legno o di metallo. Ci puoi anche infilare i tuoi spuntini, ma occhio a scegliere gli spuntini da 10 e lode!

UNISCI I PUNTINI

LA MERENDA 10 E LODE

Lo sapevi che una giusta merenda durante l'intervallo ti può aiutare a prendere un allegro 10 e lode nel compito di matematica? Già, perché recenti studi scientifici hanno proprio dimostrato che una **sana merenda aiuta l'umore e la capacità di apprendimento!** Questi effetti dipendono dal fatto che i carboidrati, le vitamine e i sali minerali sono i principi nutritivi utilizzati dal nostro cervello per ricavare energia. **Semaforo verde** quindi agli spuntini che ne contengono un sacco come la **frutta, pane marmellato, pane e miele, la frutta secca o i semi oleosi**. Gli snack ricchi di grassi, come le merendine e le patatine, invece sono di ostacolo ad un buon rendimento del tuo corpo: non solo non ti danno la giusta ricarica, ma anche apportano al tuo organismo sostanze dannose per la salute, ti appesantiscono e... ti fanno venire sonno!

Angeli & demoni

Eccessi e scarsità

Tutti purtroppo credono che la prevenzione delle malattie si riduca prevalentemente alla seppur importante "diagnosi precoce". Ormai è assodato invece che è a tavola che si forma il primo presidio per combattere meglio l'insorgere di malattie e disturbi, oggigiorno sempre più frequenti, ma quasi sconosciuti ai tempi dei nostri nonni e bisnonni. Questo legame tra salute e cibo è diventato decisamente più evidente negli ultimi sessant'anni: infatti dal dopoguerra in poi, con il progressivo e costante aumento del benessere economico e con l'incremento di prodotti industriali, le abitudini alimentari sono cambiate e hanno man mano inglobato degli errori nutrizionali che sono diventati delle vere e proprie tradizioni. Si è così registrato un aumento generalizzato dei consumi di cibo e l'adozione di una razione media sempre meno equilibrata. Così oggigiorno il nostro modo di alimentarci produce effetti negativi sul piano sanitario: in particolare un deciso aumento del sovrappeso e dell'obesità e, per gli adulti, un considerevole aumento di malattie degenerative (aterosclerosi, patologie cardiovascolari e cerebrovascolari, diabete, malattie dell'apparato digerente). I principali errori alimentari sono riconducibili a eccessi e scarsità di nutrienti.

Eccessi

Innanzitutto eccesso di **CALORIE**, cioè troppo cibo. La maggior parte di questo eccesso calorico è data da una troppa elevata introduzione di **ZUCCHERI SEMPLICI**: troppi dolci, ma anche da una pericolosa, esagerata e spesso inconsapevole assunzione di **GRASSI SATURI**. Questi sono contenuti nella carne, nei salumi, nei formaggi ma sono costituiti anche da tutti quei grassi che non vediamo e di cui non ci accorgiamo ma che sono davvero onnipresenti nei prodotti industriali da forno, come biscotti e merendine: burro, ma soprattutto olii vegetali idrogenati, soprattutto di cocco o di palma. La nostra dieta quotidiana ci porta infine ad ingerire un'eccessiva quantità di **PROTEINE ANIMALI**. Questa abitudine in parte si fonda sull'errato concetto che un corretto apporto proteico si verifichi per introduzione di proteine di origine animale e che alcuni sali minerali,

come il ferro o il calcio, siano in prevalenza forniti da questi. Eppure i più recenti e approfonditi studi scientifici hanno dimostrato che è scorretto un consumo quotidiano di proteine animali e che il modo più efficace per coprire il fabbisogno proteico è dato dall'associazione di cereali e proteine vegetali. Questa associazione è assai efficace anche nel coprire il fabbisogno di alcuni minerali, come il calcio: si è verificato che la fonte più assimilabile di calcio non sono il latte e i latticini. Al contrario è stato dimostrato che l'elevata assunzione di proteine animali induce la calciuresi, cioè l'eliminazione del calcio con l'urina. Sembra paradossale ma è ormai una realtà comprovata che l'eccesso di latte e latticini contrasta con l'assimilazione del calcio da parte delle ossa. L'equilibrio calcico quindi è favorito da una minore assunzione di proteine animali e da un maggior consumo di proteine vegetali insieme a cereali e semi oleosi.

Scarsità

Il più significativo fattore benefico alimentare di cui priviamo il nostro organismo sono la **FRUTTA** e la **VERDURA**. Già a lungo è stata spiegata nel capitolo precedente la necessità di introdurre almeno 5 porzioni giornaliere. Eppure è stato stimato che soltanto il 30% della popolazione adulta e il 15% dei bambini tra i 6 e i 12 anni rispetti questa regola. Introduciamo anche insufficienti quantità di **CEREALI INTEGRALI** e diversi dai classici grano e riso: kamut, farro, orzo, miglio, quinoa raramente arrivano sulle nostre tavole. La raffinazione condotta sui cereali lascia soltanto l'amido e li priva di quelle vitamine del gruppo B e dei minerali che invece restano nel cereale integrale. L'organismo così è costretto a compensare questa carenza "rubando" sali e vitamine ai tessuti, con conseguenti problemi intestinali, depressione del sistema immunitario e predisposizione all'insorgenza di tumori. In difetto è anche l'assunzione di **PROTEINE VEGETALI**. Se è vero che i legumi non contengono tutti gli amminoacidi essenziali per la sintesi delle proteine, è altresì vero che l'associazione di legumi e cereali fornisce in maniera efficace tutto il fabbisogno proteico necessario. Insomma, viva la pasta e fagioli!



GIOCA!

INSEGNANTE PER UN GIORNO

TROPPO O TROPPO POCO?

Se in una macchina non c'è abbastanza benzina, si fatica ad andare avanti. Se ce n'è troppa intasiamo il serbatoio e se mettiamo il carburante sbagliato la mettiamo ko. Così è per il nostro corpo e per gli alimenti di cui lo nutriamo. Bisogna davvero imparare a evitare il **troppo** o il **troppo poco**.

zuccheri semplici nei dolci
grassi contenuti in patatine, biscotti, merendine
carne, latte e formaggi
alimenti nervini come caffè, tè, cioccolato, dolcificanti artificiali in chewing gum e caramelle

verdura
frutta
legumi
cereali integrali
cereali "strani": orzo farro, kamut, miglio, quinoa
semi oleosi (es. semi di sesamo o di girasole)
momenti dedicati al gioco all'aria aperta e allo sport

PENNA ROSSA E PENNA VERDE

Immagina di essere per un giorno al posto della maestra: la tua materia è l'educazione alimentare. Un tuo alunno ti ha consegnato il compito dove ha descritto il suo menù di settimana di scuola: cerchia con una penna rossa le caselle con il menu non ok e in verde segna i pasti corretti!



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
COLAZIONE	spremuta, yogurt e cereali, pane e miele	brioche alla crema, 1 tazza di latte e cacao	5 biscotti, 1 tazza di tè	crostata della mamma, 1 bicchiere di latte	toast con sottiletta, e prosciutto, caffè
PRANZO	insalata di sedano, bistecca con purè, 1 kiwi	pasta in bianco, pollo con patatine, 1 pera	riso e piselli, insalata di carote crude, 2 mandarini	pasta ai formaggi, 1 piatto pomodoro e mozzarella, 1 banana	focaccia con salame, 1 succo di frutta, cioccolato
CENA	cappelletti in brodo, patate e wurstel con maionese	minestrina di legumi con pastina, carote al vapore, macedonia	riso con i pesci prosciutto cotto e patate, 1 mela	pizza margherita, patatine fritte, profiterol alla panna	salmone al forno con broccoli, insalata di cavolo, 1 caco

Associazioni a delinquere



GIOCA! IL GIOCO DELLE COPPIE

FIDANZIAMOLI

Come nella vita, anche a tavola ci sono possibilità di fidanzamento. Ma le coppie devono essere ben assortite. Non funzionano i fidanzamenti di carne e pasta, di carne e formaggi, di patate e pasta, di bevande gassate e acide (l'aranciata!) con pasta e carne. Queste errate associazioni non solo affaticano la digestione, ma ti privano anche di una serie di sostanze benefiche che sono "efficaci" solo se ingerite come coppia. Eccole allora, le **coppie di ferro**: quelle formate da **pasta e fagioli**, da **riso e piselli** da **verdura e cereali**, da **verdura e carne**.

STANNO BENE INSIEME?

Ti sei fatto un'idea di cosa sta bene insieme e di cosa, all'interno del corpo, si metta invece a combinare bisticci e guai? Bene, allora adesso prova a collegare i diversi cibi con una freccia! Ma occhio a "fidanzarli" tenendo conto degli accoppiamenti che funzionano.

ABBINA LE COPPIE



Contrasti e integrazioni

La digestione è un processo complesso che utilizza enzimi digestivi specifici in funzione dei nutrienti da assimilare. Esistono infatti enzimi nella bocca, nello stomaco e nell'intestino e ognuno è deputato ad una reazione chimica diversa. Ad esempio la digestione dei cibi amidacei (come i cereali) inizia in bocca grazie alla masticazione. Quando il boccone già parzialmente digerito arriva allo stomaco è quindi sufficiente, in una prima fase, un succo gastrico debolmente acido. Le proteine invece non sono soggette alla prima fase digestiva in bocca: la loro degradazione inizia nello stomaco grazie alla pepsina, che però per attivarsi ha bisogno dell'ambiente assai acido prodotto dalla secrezione di acido cloridrico.

È evidente quindi che cibi differenti coinvolgono enzimi e condizioni digestive diverse. Ogni volta che l'organismo "riceve" un alimento, cerca di creare le condizioni ottimali per la sua assimilazione. Quando però vengono ingeriti cibi che necessitano di condizioni digestive differenti, l'apparato digerente deve tamponare andando a creare delle condizioni intermedie che siano un compromesso rispetto a quelle ideali. Se ne deduce che gli alimenti non dovrebbero essere introdotti in modo indiscriminato, pena una cattiva digestione ed assimilazione, un inutile affaticamento dell'apparato digerente e la sovrapproduzione di scorie tossiche che, se non correttamente smaltite, diventano la prima causa di intolleranze e patologie. Quindi, in sostanza, associare correttamente gli alimenti durante il pasto significa introdurre principalmente quegli alimenti che richiedono condizioni digestive simili. È chiaro che come in tutto è necessario un po' di equilibrio, cercando di modificare gradualmente le abitudini alimentari.

Associazioni alimentari da evitare

■ Cibi amidacei (come cereali e derivati, patate, castagne...) e cibi proteici di origine animale (carne, pesce, latticini, uova...) in quanto le proteine necessitano di un ambiente digestivo acido, che al contrario inattiva la digestione degli amidi. Come conseguenza, oltre ad una cattiva assimilazione e ad un

affaticamento a carico dell'intestino che si ritrova a digerire quanto non è avvenuto nello stomaco, vi è l'instaurarsi di processi di fermentazione o putrefazione intestinali.

■ Latte e tutti gli altri alimenti in quanto il latte, quando arriva nello stomaco, coagula. Se lo si ingerisce insieme ad altri cibi, questi rimangono avvolti dai grumi del latte che ne impediscono la digestione. Il latte va quindi consumato sempre da solo.

■ Frutta e tutti gli altri alimenti, in quanto la frutta è costituita prevalentemente da zuccheri semplici che non necessitano di una lunga digestione ma vengono assimilati subito. Se li mescoliamo ad altri alimenti la loro assimilazione sarà rallentata e si verificheranno fenomeni di fermentazione e gonfiore. La frutta va quindi mangiata lontano dai pasti.

■ Cibi proteici differenti tra loro (carne e formaggi, uova e carne anche sottoforma di derivati come la maionese) in quanto necessitano comunque di enzimi digestivi diversi.

■ Cibi proteici e grassi in quanto rallentano la secrezione dei succhi gastrici.

■ Cibi e bevande acide (aranciate, succhi di frutta bevuti a pasto) con proteine e amidi, con i cui processi digestivi si registra interferenza negativa.

■ Vino o birra con amidi: le bevande alcoliche aumentano l'acidità e quindi rallentano la digestione dei cereali che necessitano di un ambiente parzialmente alcalino. Sarebbe bene limitare l'assunzione di alcool ai pasti prevalentemente proteici.

Associazioni ideali

cereali e verdure
legumi e cereali (integrali)
carne e proteine animali con verdure e ortaggi
Questi abbinamenti sono funzionali ad una ottima assimilazione dei vari nutrienti. Non bisogna aver paura di non "mangiare" abbastanza o di dissociare troppo l'assunzione dei principi alimentari: si tenga presente che nell'arco della giornata facciamo dai 3 ai 5 pasti e quindi abbiamo la possibilità, con una dieta variata, di colmare tutti i fabbisogni dell'organismo.

Addita l'additivo

I pericoli nascosti

La maggior parte dei prodotti alimentari di provenienza industriale contiene additivi chimici. Per additivo alimentare s'intende sostanza aggiunta al cibo "con un fine tecnologico nelle fasi di produzione, trasformazione, preparazione, trattamento, imballaggio, trasporto o immagazzinamento degli alimenti" (Direttiva del Consiglio CEE nr. 89/107). Gli additivi sono solitamente identificati con la lettera E seguita da un numero. Pertanto la E più il numero che segue nella classificazione aiuta a capire cosa ingeriamo. Le sigle da **E100 a E199** identificano i coloranti, che hanno esclusivamente la funzione di rendere più invitante il prodotto. Uno dei più pericolosi è l'**E102**, tartrazina gialla, presente nelle bevande, nei dolci, nelle impanature dei prodotti surgelati. I conservanti vanno da **E200 a E299**: tra di essi sarebbero da evitare i nitrati e i nitriti (**E249-E252**) che vengono frequentemente impiegati negli insaccati e nelle carni in scatola. Tra **E300 e E322** ci sono gli antiossidanti, che rallentano il processo di deterioramento per esposizione all'aria, mentre tra **E325 e E385** ci sono i correttori di acidità che esaltano o moderano il gusto acido. Addensanti, emulsionanti e stabilizzanti hanno le sigle tra **E425 e E485** e sono necessari in qualunque prodotto che abbia richiesto una fase di miscelazione: i più usati sono i mono e i digliceridi degli acidi grassi (**E471-472**). Siccome essi mimano componenti normalmente prodotti dal corpo durante la digestione di grasso normale, non è stata calcolata la fatidica DGA. Ma che cos'è la DGA? È la dose giornaliera ammissibile ed è usata come unità di misura per stabilire se un additivo è tossico oppure no. Purtroppo essa è determinata facendo studi su animali, non tiene conto degli effetti derivanti dal consumo continuo nel corso degli anni e degli effetti cumulativi derivanti dal consumo contemporaneo di più sostanze.

Additivi "più buoni"

Esistono anche additivi non dannosi. L'aceto, ottimo per conservare verdure in composta, l'olio (di oliva possibilmente) che isola gli alimenti dall'aria e quindi dai germi, il

sale, lo zucchero, che impedisce e rallenta i processi di fermentazione; l'alcol etilico, che ha la proprietà di creare un ambiente poco favorevole allo sviluppo di microrganismi. Tra i coloranti non pericolosi sono inclusi: l'E100 giallo che è estratto dal turmerico, pianta della stessa famiglia dello zenzero; le clorofille verdi etichettate con E140-141; l'E153 nero che è carbone vegetale, gli E162-163, estratti da barbabietole e ortaggi rossi; tutti composti naturali inorganici come il carbonato di calcio o gli idrossidi di ferro.

Tra gli addensanti troviamo: gli alginati, costituenti naturali di alcune alghe; la farina di semi di guar e la farina di semi di carrube; la lecitina e la pectina, entrambe di origine vegetale. Non troppo dannosi sono poi alcuni altri additivi di sintesi chimica che frequentemente si trovano negli alimenti: l'acido citrico (E330), componente naturale di molti agrumi, l'acido ascorbico (E300, che è la vitamina C), l'E306 (la vitamina E) tutti presenti in natura.

Aromi

Un discorso a parte va fatto per gli aromi, sostanze che migliorano il gusto di un alimento. Le etichette in questo caso non ci aiutano a capire: su di esse infatti non si fa alcuna distinzione tra aromi naturali e naturalmente identici o artificiali, ma la differenza è sostanziale. L'aroma **NATURALE** viene ricavato, ad esempio per distillazione, macerazione o infusione, da prodotti naturali.

Gli aromi **NATURALI IDENTICI** sono la copiatura in laboratorio di molecole naturali: i "naturali" e i "naturali identici" sono indistinguibili in termini di gusto e struttura chimica, ma la differenza è sostanziale. Infatti, se i primi derivano direttamente da prodotti vegetali o animali, i secondi sono ottenuti per sintesi chimica con procedimenti che richiedono necessariamente l'impiego di solventi e sostanze spesso nocive. Per questi in etichetta è sufficiente scrivere genericamente aromi. Non è stato fatto cenno ai prodotti usati in agricoltura e allevamento, argomento che richiederebbe un capitolo a parte. In questo ambito è buona norma preferire i prodotti provenienti da agricoltura biologica o da fornitori che offrano garanzie di sicurezza.



GIOCA!

ALLA CACCIA DEI FURFANTI PERICOLOSI

FRAGOLA O DIPROPIL CHETONE?

Cosa preferiresti mangiare a merenda? Una manciata di rosse fragole mature o un dipropil chetone? Una banana o un digliceride dell'acido grasso? Pane e marmellata oppure un olio vegetale non idrogenato? I cibi buonissimi, morbidissimi, saporitissimi e coloratissimi del supermercato, posti sullo scaffale dove trovi merendine e dolci, o dei pacchetti di caramelle, contengono delle sostanze assai pericolose per il tuo organismo! Si tratta degli **additivi** e degli **aromi**. Servono a migliorare la consistenza, la conservabilità, il gusto e l'aspetto dei cibi per renderli più golosi e piacevoli per bocca e occhi. In pratica sono un po' come i trucchi che usano certe streghe per farsi belle. Non nutrono e non fanno nemmeno bene. Anzi la maggior parte sono molto dannosi per la salute, soprattutto se ingeriti spesso e in combinazione tra di loro.

L'INVESTIGATORE

Gli additivi sono come dei delinquenti che aggrediscono il tuo corpo. Si mascherano e si nascondono nei cibi! A te il compito di smascherarli! Ritaglia un'etichetta di un gelato industriale, una di un pacchetto di chewing gum e una di una merendina. Poi con l'evidenziatore sottolinea gli additivi delinquenti.



incolla l'etichetta

incolla l'etichetta

incolla l'etichetta

Diamoci una mossa

Ciò che muove, vive

Alcuni dati di una ricerca promossa dal Ministero della Salute hanno posto in evidenza un fatto assai preoccupante: il tempo dedicato all'attività fisica è in netta diminuzione mentre, al contrario, è in aumento il numero dei sedentari. Tale fenomeno assume particolare rilievo nelle fasce di età giovanile. Eppure è ormai noto a tutti che il movimento è fondamentale, dove per movimento non si intende solo la pratica di un'attività sportiva intenzionale bensì anche di quelle attività come l'utilizzare la bicicletta o le gambe per andare a scuola o a lavorare o, per i bambini, giocare all'aria aperta. Il movimento è indispensabile per bilanciare l'apporto calorico. Ma non solo: la sedentarietà abituale infatti oltre a favorire l'obesità, coinvolge anche altri aspetti della salute meno visibili e di più lungo termine. È ormai provato che uno stile di vita poco attivo costituisce un fattore di rischio per alcuni tipi di tumore (come quello del colon e della mammella), per le patologie cardio-vascolari,

per l'osteoporosi e per il diabete. Quindi bambini, adolescenti e giovani (ma ovviamente anche adulti) potrebbero ottenere grandi benefici dalla pratica regolare di un'attività fisica. In sintesi: con almeno 15-20 minuti di una vigorosa attività tipo corsa o altro sport aerobico al giorno, i bambini e ragazzi hanno numerosi effetti benefici sull'organismo e anche sulla psiche. È un dato di fatto ormai che il moto migliora la capacità di apprendimento (uno studio che mostra la correlazione tra sport e l'apprendimento: bambini che svolgono regolare attività fisica evidenziano una maggior capacità di apprendimento in alcune particolari discipline come, ad esempio, la matematica). Senza contare che l'attività motoria ha ruolo decisivo per migliorare il tono dell'umore, come canale di sfogo della naturale esuberanza e come fondamentale momento di formazione, migliorando l'adattabilità del ragazzo agli impegni quotidiani, consentendo un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumentando la capacità di socializzazione.

IN PIÙ...VISTO CHE SIAMO AI PIÈ DEI MONTI... MUOVIAMOCI IN QUOTA!

L'AMAS 2000 (Austrian Moderate Altitude Study), ha svolto un esauriente lavoro di ricerca sugli effetti della montagna sull'organismo elaborato dalla Università di Innsbruck. Proviamo a riassumere quanto approfonditamente trattato nello studio.

- In quota c'è una minore presenza di sostanze inquinanti, con conseguente neutralizzazione degli effetti negativi sul sistema respiratorio prodotti dagli allergeni invece normalmente presenti in città. Inoltre gli acari della polvere, grazie alla riduzione dell'umidità, non hanno possibilità di sopravvivenza oltre i 1.000 metri di quota e questo fatto determina una riduzione del 45% delle patologie asmatiche.

- Fare attività fisica in quota riduce la pressione sanguigna massima e minima

di circa 10 mm di mercurio e fa sì che i grassi vengano metabolizzati più velocemente con conseguente calo di colesterolo e miglioramento dell'attività cardiaca.

- Quando passeggiamo sollecitiamo arti inferiori, ma anche gli addominali, le braccia, che oscillano nella camminata, le spalle e i muscoli dorsali. Passeggiare favorisce inoltre una buona tonicità dei muscoli e l'elasticità dei legamenti.

- L'attività all'aria aperta favorisce la produzione di vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio e del fosforo e quindi basilare per la formazione del tessuto osseo e dei denti.

- In quota l'aria più rarefatta per via della progressiva riduzione dell'ossigeno. Questa condizione stimola l'organismo a produrre più globuli

rossi con conseguente beneficio per i soggetti anemici. Inoltre la presenza nell'aria di ioni negativi (ovvero più ossigeno puro) migliora il metabolismo e rafforza il sistema immunitario.

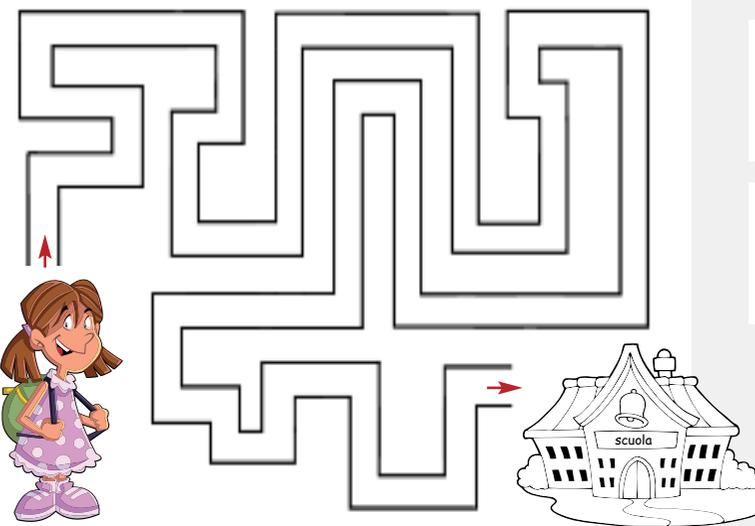
- L'ambiente montano è un vero toccasana per la psiche. Dal punto di vista puramente organico, camminare stimola il rilascio di endorfine e neurotrasmettitori che inducono senso di benessere e rilassamento. Ma inoltre camminare nella natura stimola i sensi, aiuta a liberare le emozioni, impone il confronto con le nostre capacità e con la fatica e ci mette di fronte a una meta da conquistare.



GIOCA! MUOVIAMO LE GAMBE!

UNA PIRAMIDE MULTICOLORE

Giuliana deve andare a scuola: ci può andare a piedi, in bicicletta, in autobus oppure in automobile. Scegli il mezzo di trasporto con il punteggio migliore per la sua salute e per l'ambiente. Poi cerca la strada verso la scuola nel labirinto e quando raggiunge la scuola, colorala!



FORZA, MUOVITI!

Questo è quello che le mamme ti dicono quando sei in ritardo, vero? Ma questo è anche quello che ti direbbero dottori e scienziati per insegnarti una regola fondamentale per star bene: **il movimento fisico prolunga la vita!** Tanto sport quindi, soprattutto sport all'aria aperta, ma anche tanti giochi nei parchi e nei giardini e l'abitudine ad usare le gambe per camminare o per pedalare negli spostamenti quotidiani verso scuola, la casa dei nonni, la casa degli amici, il supermercato, il corso di chissacché. Ti mantiene bello e sano, fa bene agli organi del tuo corpo, migliora il tuo umore ed inoltre contribuisce a non inquinare e rispettare l'ambiente. **E allora... forza, muoviti!**



GIOCA!

COSA C'È NEL CARRELLO?

RICERCA DELL'INTRUSO

Sai quanti rifiuti vengono prodotti ogni anno? 33 milioni di tonnellate! Come circa 35 milioni di elefanti di grossa taglia... Molti rifiuti potrebbero essere evitati comprando prodotti senza imballaggio o con confezioni ridotte al minimo. In fondo quello che conta è la sostanza, no? Conta l'acqua che hai nel bicchiere quando hai sete e non la bottiglia, buona solo a essere buttata via. Senza dimenticare che gli imballi costano e quindi fanno aumentare il costo di quello che compri.

LA LISTA DELLA SPESA

Prova a fare un esperimento: la prossima volta che vai con la mamma o il papà a fare la spesa portati dietro un foglio e una penna. Poi prova a osservare i prodotti nel carrello: qual è la sostanza (quello che si mangia o si usa) e qual è l'imballaggio? Fai la lista e poi riportala qui sotto.

▶ QUELLO CHE MANGIO: IL PRODOTTO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

▶ CIÒ CHE NON SERVE: L'IMBALLAGGIO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



S-balliamoci

La spesa più leggera

Gli imballaggi costituiscono circa il 30-40% del peso e il 50% del volume di tutti i rifiuti solidi urbani. Ogni italiano produce mediamente ogni anno circa 35kg di rifiuti da imballaggio in ambito domestico. Se si considerano anche i consumi effettuati anche in ambito extra-domestico l'impatto dei rifiuti raggiunge i circa 68kg procapite all'anno. È facile notare che ben l'80% dei rifiuti da imballaggio è costituito da involucri e contenitori in vetro, plastica e materiali cartacei. A breve molti comuni della Provincia di Cuneo adotteranno il sistema della raccolta differenziata porta-a-porta: questa pratica virtuosa porterà di certo una nuova consapevolezza non solo sulla necessità di differenziare in maniera corretta ed efficiente i rifiuti ma anche di ridurli all'origine. Infatti è proprio la riduzione dei rifiuti all'origine l'azione più concreta per non continuare a intasare le discariche. Anche ognuno di noi può darsi da fare con semplici cambi di abitudine e attenzioni nel momento in cui spingiamo il carrello della spesa:

Scegli il "formato famiglia"

Per le merci che non hanno scadenza a breve termine evita di acquistare prodotti di piccolo formato e preferisci quelli formato famiglia.

W il vuoto a rendere e le ricariche

Generalmente, il vuoto a rendere è previsto per i contenitori in vetro di bevande alcoliche, analcoliche e acqua. Le ricariche spesso sono disponibili per prodotti cosmetici o detersivi.

Preferisci prodotti concentrati

Diluendo in acqua prodotti concentrati è possibile ridurre notevolmente il volume dell'imballaggio. Una merce compatta e concentrata incide meno non solo sull'imballaggio ma anche sui costi e sull'impatto ambientale relativi al trasporto.

Fai attenzione all'imballaggio giusto

Cerca i prodotti con contenitori con minore impatto sull'ambiente come: quelli riutilizzabili più volte (ad esempio, è preferibile una bottiglia ad una lattina)

quelli realizzati con materiale riciclabile o proveniente in tutto o in parte dal riciclo costituiti da un solo materiale o da più materiali facilmente separabili.

Scegli la spina

I prodotti sfusi alla spina ormai si stanno diffondendo un po' ovunque. Sceglierli significa abbattere notevolmente la produzione dei rifiuti domestici. Inoltre, di solito sono prodotti di più elevata qualità: in sostanza la spina permette di avere prodotti di alta gamma a un prezzo inferiore rispetto al corrispettivo confezionato.

Evita i prodotti usa e getta

L'utilizzo di prodotti monouso è purtroppo molto diffuso soprattutto per la loro apparente economicità e praticità. Non dimentichiamo che però essi hanno elevati costi sociali ed un notevole impatto sull'ambiente.

COSA SI PUÒ PRENDERE AL DISTRIBUTORE?

- **LATTE:** ormai sono diffusi sia a Cuneo che in alcuni comuni limitrofi distributori di latte alla spina. Essi hanno indotto un risparmio di confezioni di latte del 31% nel biennio 2010-2011. Il latte alla spina costa in media il 30% in meno di quello confezionato.
- **CEREALI:** molte catene di supermercati e negozi di prodotti biologici hanno distributori di pasta, riso e altri cereali. La qualità è ottima e il risparmio in termini economici è di circa il 25% rispetto ai prodotti confezionati. Ancora poco diffusa l'abitudine di usare gli sfusi, ma il potenziale risparmio di imballaggi che deriverebbe da un incremento sarebbe elevatissimo.
- **ACQUA:** il comune di Cuneo ha da poco installato alcune cassette dell'acqua. In provincia ce ne sono già 19 e 12 sono in fase di realizzazione. Il loro uso abituale darebbe enormi vantaggi per cittadini e ambiente: meno 500 tonnellate di CO₂ nell'ambiente e un risparmio economico dell'85% a litro! L'acqua delle cassette inoltre è filtrata e sterilizzata, quindi non contiene cloro, particelle e residui della tubazione. Avendo questa possibilità è davvero inutile continuare ad acquistare l'acqua in bottiglia!
- **ALTRO:** chi ha voglia di darsi davvero da fare può andare alla ricerca di detersivi, detergenti, cosmetici alla spina. Si trovano in alcuni supermercati e in alcuni negozi del circuito equo-solidale.

Food print

Ecologia del cibo

Il nostro pianeta è in rosso. Cosa significa? Che vive in debito di risorse, cioè che consumiamo più di quanto la terra sia in grado di rigenerare. A fare i conti in tasca al nostro pianeta, e a noi che lo sfruttiamo, è il Global Footprint Network, un consorzio di città, associazioni ed enti governativi e sovranazionali che si occupa di studiare l'impatto dell'uomo sulla Terra. Gli scienziati del Global Footprint Network ogni anno elaborano una sorta di estratto conto bancario in cui sono registrati la domanda di risorse naturali e di servizi ecologici dell'umanità e l'offerta della Terra. Il primo anno in cui siamo andati a deficit risale al 1987. Da allora il giorno in cui abbiamo esaurito tutte le risorse annuali disponibili della Terra arriva sempre prima. Se nel 2000 è stato il primo novembre, nel 2002 è stato già il 3 ottobre. E nell'anno appena trascorso abbiamo esaurito il budget di risorse a disposizione in soli 8 mesi: già ad agosto l'umanità aveva consumato tutte le risorse, e questo significa che nei mesi successivi abbiamo sfruttato più di quanto la Terra sia riuscita a produrre. Chiaramente non tutti i Paesi hanno la stessa impronta ecologica e generano lo stesso deficit di risorse. Per esempio: se tutti gli abitanti della Terra consumassero quanto un cittadino italiano, sarebbero necessari 2,55 pianeti Terra per la sopravvivenza dell'umanità, se i consumi di risorse fossero quelli di un cittadino della fascia sub-sahariana africana sarebbe sufficiente il 20% delle attuali risorse del Pianeta. Partendo da questi dati incontrovertibili appare evidente che dobbiamo in ogni ambito ricordarci che l'impatto sul Pianeta è la somma dei comportamenti dei suoi singoli abitanti. Ormai abbiamo la possibilità di scegliere strategie, prodotti e abitudini a basso impatto. Come si suol dire: è solo una questione di buona volontà! Dalle energie alternative ad un sistema di trasporto il più possibile ecologico. Ma anche a tavola, perché la nostra scelta di alimenti ha una positiva o negativa impronta sul Pianeta. Uno studio dell'Università di Giessen in Germania ha calcolato che le filiere del cibo influiscono per ben il 25% sulle emissioni globali di gas serra. Sono molti i

fattori che determinano un impatto così considerevole sull'ambiente: il consumo del terreno, l'utilizzo di sostanze e strumenti durante le fasi produttive, il luogo di produzione e il trasporto fino al sito di vendita, le tecniche di conservazione nelle varie fasi di produzione, immagazzinamento e consumo, le modalità di imballaggio. Alcune abitudini virtuose sono già state descritte: il fare la spesa rispettando la stagionalità e l'ambito locale di provenienza, l'evitare alimenti con imballaggi pesanti, il preferire ingredienti e alimenti freschi e naturali. Ora è necessario soffermarsi su altri tre comportamenti ecologicamente corretti:

Preferire il BIO

Questo perché i metodi coltivazione organici, e in generale tutte quelle tipologie di agricoltura a basso uso di risorse (come l'agricoltura a lotta integrata o la biodinamica), utilizzano quantità minime o nulle di pesticidi e fertilizzanti. La loro produzione richiede una elevata intensità energetica e il loro utilizzo ha un impatto negativo talvolta irreversibile sui terreni di coltura. Le coltivazioni organiche, invece, risparmiano fino al 40 per cento di energia, sono benefiche per i terreni e aiutano a sostenere la biodiversità altrimenti minacciata da pesticidi e fertilizzanti.

Mangiare meno animali

Carne e prodotti lattiero caseari sono i prodotti alimentari a più intensivo utilizzo di risorse. Gli allevamenti utilizzano attualmente circa il 30% dell'intera superficie terrestre. La produzione di un chilo di carne consuma circa 11.500 litri di acqua e produce circa il 17% delle emissioni totali di gas serra. Un rapporto della FAO sottolinea che l'allevamento del bestiame è causa dell'effetto serra ben più dei trasporti.

Acquista solo ciò che mangi

Avanzare e buttare è evidentemente anti ecologico oltre che anti-economico. In Italia ogni giorno vanno in discarica migliaia di tonnellate di cibo, e relativi imballaggi. Molti individui e famiglie potrebbero facilmente ridurre il consumo di cibo in generale semplicemente seguendo un vecchio detto popolare: non avere gli occhi più grandi della bocca.

GIOCA! IL GIUSTO PREZZO

IL CIBONOPOLI
Scegli dalla lista 4 prodotti della tua spesa. Attenzione però! hanno un valore che è dato da quanta Terra consumano: più è alto il valore, più consumano Terra. Una volta scelti i tuoi 4 acquisti poi calcola il totale dei punti di costo-terra. Se spendi meno di 20 punti hai fatto del bene all'ambiente e quindi puoi colorare il Pianeta di verde!

NON FAR MALE ALLA TERRA

Ciò che compri ha un prezzo ma anche un costo in termini ecologici: significa che per produrre quel cibo o quel prodotto si sono usate risorse del pianeta: acqua, terra, aria, foreste, combustibili. Ci sono prodotti che consumano e inquinano poco, come i cereali o le verdure dell'orto, e prodotti invece che hanno un alto costo per la nostra Terra: sono quelli la cui produzione e la cui strada fino a noi consuma tante risorse. Questi sono ad esempio i prodotti dell'allevamento, che richiede tantissima acqua e inquina un sacco, i prodotti con tanti imballaggi, quelli che sono frutto di lavorazioni industriali oppure quelli che hanno fatto viaggi lunghi. Se vuoi bene al tuo Pianeta è giusto iniziare a dimostrarlo scegliendo cibi che non gli fanno male!

PUNTEGGI

- acqua in bottiglia di plastica = **18 punti**
- banane del Centro-America = **7 punti**
- carote dell'orto del nonno = **1 punto**
- bistecca di carne = **10 punti**
- wurstel = **12 punti**
- mele della contadina = **1 punto**
- merendina confezionata = **14 punti**
- pacco di spaghetti = **4 punti**

SCEGLI E COLORA

Ricette per un giorno

Proviamo a indire per noi e per la nostra famiglia la **Giornata dell'alimentAzione**, cioè una giornata dedicata alla sana alimentazione: dopo aver letto tutte le **10** regole, cioè le azioni da intraprendere per nutrirsi meglio, non dovrebbe essere difficile fare le scelte giuste. Evitare il cibo spazzatura, acquistare prodotti di stagione freschi e a km0, fare le giuste associazioni alimentari, etc... Per facilitare questo compito ecco alcune ricette facili e veloci come suggerimenti per i diversi pasti della giornata. Proporre delle ricette è solo un invito a "provare per credere", a fare per un giorno un cambio o una rinuncia accorgendosi che mangiare sano non è poi così difficile e che anche i bambini a volte sono disponibili ad assaggiare cibi nuovi e un po' strani. Basta spiegare loro il perché di una scelta e sollecitare la innata curiosità delle loro papille.



Prima colazione

Barrette di cereali

50 g. di cereali misti biologici
70 g. di nocciole tritate
50 g. di zucchero di canna grezzo
150 g. di malto d'orzo o di riso
gocce o pezzetti di cioccolato amaro

Pesare meticolosamente tutti gli ingredienti, poi mettere lo zucchero e il malto in un pentolino, far scaldare a fuoco medio-basso e rimestare per non far attaccare lo zucchero sul fondo; quando il composto diventa liquido, unire i cereali e le nocciole tritate. Mescolare bene in modo che i cereali e la granella di nocciole non si incollino sul fondo. Quando il composto indurisce e inizia a caramellare mescolare ancora per un paio di minuti aggiungendo velocemente il cioccolato; versare il tutto in una teglia rettangolare ben oliata. Con una paletta di legno livellare la superficie, intagliare formando delle barrette e lasciar raffreddare. Le nocciole possono essere sostituite da mandorle, noci o altra frutta a guscio. I pezzetti di cioccolato possono invece essere sostituiti da scorzette di agrumi o uvetta.



Pranzo

Amaranto rosso&arancio

50 g. di amaranto
600 ml. di brodo vegetale
1 porro piccolo
400 g. di zucca
1 radicchio rosso trevigiano
noce moscata
sale e pepe
olio extravergine di oliva

Mondare il porro e tagliarlo a strisce sottili. Soffriggerlo in 2 cucchiaini di olio per alcuni minuti. Aggiungere un paio di cucchiaini di brodo per evitare che attacchi, quindi tagliare la zucca a dadini e metterla in padella insieme al soffritto di porro, lasciando rosolare il tutto a fuoco vivace per un paio di minuti. Aggiungere l'amaranto e il restante brodo vegetale, salare con un paio di pizzichi il tutto, mescolare e lasciar cuocere per 20 minuti, coperto, a fuoco lento. Passati 20 minuti aggiungere il radicchio tagliato a fettine sottili. Lasciare cuocere altri 10 minuti e spegnere. A fine cottura risulterà una "polentina" morbida di piccolissimi granelli tondeggianti molto saporiti. Spolverare leggermente con noce moscata e pepe.

Gnocchi di quinoa & zucchini

300g. di quinoa
farina quanto basta
3 zucchini
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva

Lavare e tagliare a fettine sottili le zucchini e soffriggerle in una casseruola con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio. Quando risulteranno morbide lasciarle raffreddare. Preparare il pesto aggiungendo alle zucchini una manciata di pinoli, scaglie di parmigiano, le foglie di basilico fresche e tanto olio fino ad ottenere un pesto abbastanza fluido. Lavare ripetutamente la quinoa e farla bollire per circa 10 minuti in acqua salata, quindi spegnere e lasciarla riposare altri cinque minuti. Trasferire la quinoa sulla spianatoia, schiacciarla con una forchetta e aggiungere la farina quanto basta ad ottenere un composto non troppo appiccicoso, impastando il tutto proprio come per gli gnocchi di patate. Prelevare poco impasto alla volta e formare tanti cilindretti di circa 1cm di diametro, quindi tagliateli a tocchetti. Lessare gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata per circa 3/4 minuti, scolarli con la schiumarola e condirli con il pesto di zucchini.



metterle sul fuoco. Lasciarle bollire fino a quando la pellicina che ricopre le fave non inizierà a staccarsi. A questo punto, spegnere il fornello, scolarle e iniziare a togliere tutte le pellicine. Passare le fave e le patate nel passaverdure. Mettere la purè in un tegame pulito e cominciare a mescolare aggiungendo l'olio fino ad ottenere una purea cremosa. La purea ottenuta si può gustare tiepida come salsa per verdure crude oppure calda su peperoni, melanzane o trevigiana grigliati. Ottima anche come paté freddo spalmato sul pane tostato.

Zuppa di farro e ceci

450 g. di ceci già bolliti
150-200 g. di farro
1 carota
1 piccolo porro
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
brodo vegetale
1 rametto di rosmarino olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Preparare un soffritto tritando finemente l'aglio, il porro, il sedano e la carota. In una pentola di coccio soffriggere il trito di verdure quindi aggiungere i 2/3 dei ceci già precedentemente bolliti e frullarli con del brodo vegetale o, in alternativa, con la stessa acqua di cottura. Si ottiene una crema fluida e piuttosto liquida. Aggiungere il rametto di rosmarino e aggiustare di sale. Rimettere sul fuoco e portare ad ebollizione. Quando bolle, versare il farro che avrete precedentemente sciacquato. A metà cottura, aggiungere anche i rimanenti ceci. Far sobbollire finché il farro non è cotto, aggiungendo eventualmente brodo o acqua calda se la zuppa si addensa troppo.





ù e in oltre

L'EQUOSOLIDALE

Che cosa significa commercio equosolidale? Il commercio equo e solidale è una forma di commercio basato, a differenza dei normali circuiti di mercato, sulla trasparenza, il dialogo e il rispetto all'interno del mercato internazionale.

Ponendosi come priorità il benessere dei produttori del Sud del Mondo, supporta progetti di sviluppo sostenibile garantendo migliori e più sicure condizioni di lavoro. Se il commercio tradizionale punta a massimizzare il profitto a discapito di terre e popolazioni del Sud del Mondo, il fair-trade punta a preservare le tradizioni, a interagire in maniera rispettosa nei confronti di ambiente e comunità.

Come opera in Occidente il fair-trade?

Il commercio equo è nato e continua a crescere attraverso le centrali di importazione (Ctm-Altromercato Verona; Libero Mondo Bra; Equomercato Cantù...), ovvero associazioni o cooperative che hanno stabilito nel tempo rapporti di lavoro con i produttori del Sud del Mondo. Queste lavorano attraverso progetti ad hoc per la realtà del luogo, al fine di creare e sviluppare rapporti commerciali equi che garantiscano un compenso adeguato al produttore e la qualità del prodotto al consumatore finale.

I principali canali di vendita delle centrali sono, almeno in Italia, le Botteghe del Mondo in cui, oltre alla vendita, si organizzano attività di sensibilizzazione sulla popolazione, con l'obiettivo di stimolare e informare sulla possibilità di un consumo più critico e consapevole.

Ecco in breve i principi fondamentali del mercato equo-solidale:

- Riconoscere il giusto prezzo ai prodotti dei contadini e degli artigiani del Sud del mondo, rendendo più snella ed equa la filiera di produzione.
- Promuovere la giustizia sociale e la dignità
- Favorire uno sviluppo sostenibile per la vita e per l'ambiente
- Preservare i diritti umani, delle donne e dei bambini,
- Garantire condizioni di lavoro e di vita sicure e dignitose.
- Offrire opportunità di crescita sociale ed economica.
- Fornire credito solidale e prefinanziamento ai produttori.
- Praticare la trasparenza nelle informazioni e nel prezzo.
- Rispettare la continuità delle relazioni commerciali.

IL BIOLOGICO



L'agricoltura biologica si prefigge di produrre alimenti più naturali, quindi più sani e senza la presenza di residui tossici, di contribuire alla riduzione drastica del consumo energetico necessario per la produzione dei prodotti chimici di sintesi e di preservare l'ambiente naturale ed il suolo agricolo stimolando la sua natura fertilità e tutelando la biodiversità. In sostanza i prodotti biologici, che ormai sono acquistabili un po' ovunque applicano tecniche produttive che escludono l'uso di prodotti chimici di sintesi (concimi, pesticidi, antiparassitari), utilizzando come fertilizzanti prodotti naturali ed utilizzando tecniche di lotta biologica contro malattie del mondo vegetale. Dal punto di vista normativo del regolamento CEE 2092/91 possono essere certificati BIO gli alimenti biologici la cui filiera rispetti i seguenti criteri:

- vengono scelti solo terreni lontani da fonti di inquinamento (industrie, autostrade...) e sui quali non siano stati usati prodotti chimici per un certo numero di anni.
 - non vengono utilizzati fertilizzanti chimici: la fertilità del terreno è ottenuta attraverso tecniche naturali quali l'utilizzo di concimi organici (letame), vegetali o misti (sovescio o composta), lavorazioni ridotte.
 - viene sempre rispettata la stagionalità delle colture.
 - non vengono utilizzati diserbanti: la rotazione delle colture rende l'habitat inadatto alla riproduzione delle erbe infestanti
 - non vengono utilizzati né coloranti né conservanti: gli alimenti vengono lavorati, trasformati e confezionati nel pieno rispetto dei loro valori nutrizionali.
- Gli alimenti biologici sono regolamentati da una specifica e rigorosa normativa europea che prevede il controllo e la certificazione del processo produttivo e del prodotto delle Risorse Agricole, Alimentari e Forestali. L'avvenuto controllo deve comparire sull'etichetta: sulle confezioni dei prodotti biologici infatti devono comparire etichette riportanti le seguenti diciture ed informazioni obbligatorie:
- da agricoltura biologica
 - regime di controllo CEE nome e sigla organismo di controllo
 - codice del produttore.

L'INTEGRALE

È meglio mangiare integrale. Questo vale per i cereali, importanti fonti di amido, ma anche importanti "contenitori" di molti altri importanti nutrienti, come proteine, fibra, minerali e vitamine (soprattutto vitamine del complesso B). Questi nutrienti sono però concentrati nella crusca, la parte del chicco che però viene rimossa durante la processazione e la raffinazione. È evidente quindi che i cereali integrali hanno un maggior valore nutritivo rispetto a quelli raffinati. Ma il valore dell'integrale vale anche per una sostanza di uso comunissimo: lo zucchero bianco. Esso è il prodotto finale di un lungo processo che sottrae le sostanze vitali e le vitamine presenti nella canna da zucchero e nella barbabietola. Il succo zuccherino proveniente dalla barbabietola o dalla canna da zucchero viene sottoposto a complesse trasformazioni industriali: depurato con latte di calce, viene trattato con anidride carbonica, acido solforoso e carbone animale, centrifugato e colorato con coloranti sintetici potenzialmente pericolosi. Il prodotto finale è una bianca sostanza cristallina che non ha più nulla a che fare con l'iniziale succo zuccherino. E per poter essere assimilato e digerito, lo zucchero ruba al nostro corpo vitamine e sali minerali con danni diretti all'organismo.

QUALCOSA IN...



Il mensile **+eventi**, magazine che diffonde notizie su tutti gli appuntamenti che animano la provincia di Cuneo, ha al suo interno una "storica" sezione dedicata al no profit e agli stili di vita sostenibili. In questa rubrica sono stati affrontati in passato numerosi temi riguardanti gli stili di vita sani. Gli articoli costituiscono degli interessanti approfondimenti a quanto trattato in questo inserto. Vi invitiamo a scaricarli dal sito www.pieventi.it



profit su
ovo QR

La primavera nel piatto

Un inserto speciale di 32 pagine sulle erbe commestibili diviso in capitoli a seconda del colore di ciò che ci offre la natura. SU +EVENTI MAGGIO 2008

A tavola con la chimica

Focus sul mondo degli additivi alimentari e sugli aromi per capire cosa contengono i cibi industriali e cosa ci può far male. SU +EVENTI LUGLIO 2009

Principi di eco-dieta

L'impronta ecologica di ciò che mettiamo in tavola, cosa è, come si calcola e come fare per mangiare a "basso impatto". SU +EVENTI GIUGNO 2009

Bugie con le gambe corte

Come la pubblicità di alcuni prodotti alimentari ci inganna facendoci credere sani o benefici alimenti invece di scarso valore. SU +EVENTI OTTOBRE 2009

La salute vien mangiando

Le relazioni tra alimentazione e tumori e le strategie della cucina naturale per ridurre i fattori di rischio del tumore. SU +EVENTI MAGGIO 2010

Una settimana di dieta veg

Le diete "strane": cosa vuol dire vegetariano, vegano, vegetaliano, fruttariano. Una panoramica sui diversi modi di nutrirsi. SU +EVENTI OTTOBRE 2011

A scuola di cibo

A colpo sicuro nel piatto: cosa ci farebbe bene mangiare. Con un approfondimento su cosa si mangia nelle mense scolastiche della provincia. SU +EVENTI SETTEMBRE 2012

Cambiare le gomme (da masticare)

Ne consumiamo tantissimi e non ci preoccupiamo di cosa contengano: si tratta dei chewing gum, veri concentrati di sostanze chimiche. SU +EVENTI FEBBRAIO 2013

+eventi

Aut. Trib. Cuneo n. 528 del 28/10/1999



Questo periodico è associato alla Unione Stampa Periodica Italiana

© Bbox s.r.l. Nessuna parte di questo giornale può essere riprodotta senza l'autorizzazione dell'Editore.

A cura di Laura Conforti.
Consulenza: dr.ssa Barbara Giordano,
biologa nutrizionista.

Direttore responsabile
Davide Rossi

Pubblicità
0171.696240 (int. 3)
commerciale@pieventi.it

Direzione, redazione e amministrazione

Bbox s.r.l.
Corso Solario 6
12100 Cuneo
t. 0171.696240
f. 0171.863111
info@bbox.cn

Stampa
Tipolitografia Europa, Cuneo



+eventi



Città di Cuneo

Info: Comune di Cuneo
Via Roma n. 28, tel. 0171.4441
www.comune.cuneo.gov.it