



Dipartimento
per le Politiche Giovanili
e il Servizio Civile Universale
Presidenza del Consiglio dei Ministri



PROVINCIA
DI LECCE



GUIDA PRATICA *per un salutare stile di vita alimentare*

Ordine dei Biologi della Puglia e Basilicata



PROVINCIA
DI LECCE

Giovani **Autodeterminazione**
Movimento **Empowerment**

Progetto finanziato dal Programma GAME UPI 2.0 - Fondo per le politiche giovanili
Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale - Presidenza del Consiglio dei Ministri



Attraverso un linguaggio semplice e contenuti scientificamente fondati, la **Guida pratica per un sano stile di vita alimentare** accompagna il lettore alla scoperta dei benefici di una sana alimentazione, basata prevalentemente sulla Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio dell'umanità, invitando a riflettere anche sull'importanza delle filiere corte, dei prodotti locali e delle scelte alimentari responsabili.

Valori che caratterizzano un lavoro finalizzato a sostenere modelli comportamentali improntati al rispetto dell'ambiente, del territorio e delle persone, rafforzando il legame tra salute individuale e benessere collettivo.


Un'alimentazione equilibrata, varia e consapevole rappresenta uno dei pilastri fondamentali per lo sviluppo armonico dell'individuo. Questo principio vale in ogni fase della vita, ma assume un'importanza ancora maggiore durante l'adolescenza, momento chiave in cui si formano abitudini destinate a influenzare il benessere futuro. Alimentazione e attività fisica sono dimensioni strettamente connesse e, pertanto, devono procedere insieme per garantire una crescita sana ed equilibrata.

La Guida rappresenta uno strumento educativo e informativo destinato alle fasce giovanili, realizzato nell'ambito del progetto Game Open Ionico-Adriatico, realizzato dalla Provincia di Lecce, capofila di un ampio partenariato, finanziato dal **Programma GAME UPI 2.0 dell'Unione Province d'Italia**, a valere sul Fondo per le Politiche Giovanili, gestito dal Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Un lavoro che nasce dall'intesa tra **Provincia di Lecce e Ordine dei Biologi di Puglia e Basilicata**, al quale va rivolto un sentito ringraziamento per la preziosa collaborazione resa all'interno di un percorso progettuale ampio, composto da azioni formative e di animazione territoriali, partecipate da giovani, dalla comunità scolastica, da associazioni sportive, dalle municipalità, con l'obiettivo comune di riportare al centro della vita dei giovani il sano stile di vita alimentare coniugato alla pratica sportiva.

Rafforzare l'interesse per l'attività motoria, contrastare la sedentarietà e diffondere corretti stili di vita alimentari rappresentano oggi una sfida educativa e sociale, per la Provincia di Lecce è la conferma della particolare attenzione attribuita al valore strategico che assumono gli interventi a favore delle nuove generazioni, veri protagonisti del cambiamento per costruire una società più sana, attiva e sostenibile.

Dott. Fabio Tarantino
Presidente della Provincia di Lecce



L'Ordine dei Biologi della Puglia e della Basilicata (OBPB), individua nell'educazione alla cultura alimentare sostenibile, nella ricerca scientifica, nella formazione e nella costruzione di reti partenariali ampie e comprensive, altrettanti strumenti di difesa di diritti primari dell'uomo, quali il diritto ad un'alimentazione, adeguata e sufficiente per tutti, ad una vita sana e felice, ad un ambiente integro e salubre, al rispetto e al godimento dei beni comuni e delle specifiche identità culturali e della biodiversità dei territori, alla produzione secondo principi di sostenibilità, dignità ed equità per tutte le persone coinvolte.

Su questi principi, nasce questa Guida pratica per un salutare stile di vita alimentare a cura dell'OBPB con il supporto della Commissione di Studio "Nutrizione", che rientra nelle attività divulgative e di orientamento, proponendosi di informare i cittadini e gli studenti per migliorare le conoscenze e renderli maggiormente consapevoli delle proprie scelte.

Un'opera che si pone in attuazione delle intese definite tra l'OBPB e la Provincia di Lecce per la realizzazione delle attività relative al Progetto Game Open Ionico-Adriatico, finanziato dal Programma Game UPI 2.0 e gestito dall'Unione Province d'Italia (UPI), a valere sul Fondo per le politiche giovanili del Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale della Presidenza del Consiglio dei Ministri, che la stessa Provincia di Lecce, in qualità di capofila di un ampio partenariato territoriale, realizza in una dimensione regionale per la promozione dello sport quale strumento di inclusione e coesione sociale ed empowerment dei giovani, in particolare per soggetti con fragilità. Infatti, l'interazione tra i territori crea una condizione ideale di sviluppo e diffusione poiché dà vita a un grande laboratorio di pratiche educative, sportive e di comunità che unisce più aree geografiche della Puglia, quella salentina di Lecce e Brindisi in cooperazione con quella di Barletta-Andria-Trani, con un'offerta multidisciplinare integrata ed inclusiva.

Da una sinergica collaborazione tra i due Enti, le cui attività sviluppatasi in laboratori didattici, divulgativi e Giornate dello sport e della sana alimentazione, sono destinate alle fasce giovanili attraverso un ruolo attivo di Istituti scolastici, Enti ed Associazioni sportive, Comuni, grazie anche alla cooperazione con UPI Puglia, CUIS (Consorzio Universitario Interprovinciale Salentino).

Un contesto in cui la presente Guida non vuole essere un documento tecnico-scientifico, ma una semplice guida per sani stili vita e per un consumo alimentare consapevole, di facile lettura e comprensione che, senza avere la pretesa di essere esaustiva, possa con consigli pratici stimolare abitudini alimentari salutari, consapevoli e sostenibili.

Si tratta di linee di indirizzo a carattere pratico, frutto di un lavoro di ricerca, di pratica e di confronto, realizzata dal gruppo di lavoro che si è costituito per l'elaborazione. In particolare si pone l'accento sulla Dieta mediterranea, meglio sul "The Mediterranean way", ovvero lo stile di vita mediterraneo, che rappresenta un valido strumento per il conseguimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'agenda 2030. Il 'modo' mediterraneo, un modello per comunità resilienti e sostenibili. Nel presentare questo importante lavoro desidero anche sottolineare il ruolo che l'OBPB svolge sul piano della comunicazione e dell'informazione sui questi temi a tutela della salute e del pianeta in ottica One Health. Ricordiamo che l'atto del mangiare, più di qualsiasi altra esperienza, mette l'uomo in rapporto con il mondo circostante. Nutrirsi correttamente è condizione primaria per condurre al meglio la nostra vita; conoscere gli alimenti nei loro aspetti nutrizionali ci consente di scegliere consapevolmente il cibo con cui nutrirci. Nutrirsi è insieme una necessità e il modo più diretto e completo di rapportarsi al mondo fuori di noi, di esprimere la nostra cultura attraverso la scelta dei cibi e le modalità del consumo.

Dr.ssa Elvira Tarsitano
Presidente
Ordine dei Biologi della Puglia e della Basilicata





Dieta Mediterranea: origini e attualità

Premessa

Alimentarsi è per l'uomo un fatto naturale e culturale insieme. Le abitudini alimentari corrispondono a necessità biologiche e identitarie: attraverso il cibo si stabiliscono relazioni, si scambiano messaggi, si confrontano culture, si definiscono appartenenze, si festeggiano ricorrenze, ecc.

Tali preziose ed antiche abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mediterraneo offrono numerosi benefici all'organismo umano. Sane consuetudini che si sono consolidate nel tempo e sono rimaste pressoché immutate fino al boom economico degli anni '50.

Infatti, già nel comportamento alimentare dei primi uomini si delinea una preminenza di frutta, verdura e granaglie come erano abituati i popoli mediterranei e questo rappresenta un tratto ancestrale della Dieta Mediterranea che, quindi, rappresenta un'eredità trasmessa.

La Dieta Mediterranea non è solo un modo di mangiare ma un insieme di conoscenze, abitudini sociali e tradizioni culturali storicamente tramandate dalle popolazioni che si affacciano sul mare Mediterraneo. Non si intende un regime restrittivo limitante ma si può parlare di "stile di vita" la cui importanza è stata riconosciuta a livello mondiale dall'Unesco, come "Patrimonio Immateriale dell'Umanità".

Non esiste una definizione univoca di Dieta Mediterranea, dato che nell'area geografica mediterranea coesistono paesi con diverse culture, religioni, status economici e sociali e diversa produzione agricola che comportano scelte alimentari diverse, ma tale stile presenta un comune pattern dietetico mediterraneo con le seguenti caratteristiche:

- abbondanza di cibi di origine vegetale (verdure, ortaggi, frutta fresca e secca, legumi, pane integrale, cereali integrali come orzo, avena, farro) prevalentemente freschi, di stagione e di produzione locale
- utilizzo di olio di oliva come fonte di grassi
- pesce, carne bianca e uova da galline ruspanti
- consumo di formaggi da latte proveniente da animali del pascolo locale
- consumo di carne rossa e dolci limitato alla domenica e alle festività solo nelle famiglie più benestanti
- uso regolare di spezie ed erbe aromatiche anziché del sale

Tali abitudini alimentari permettevano un adeguato apporto nutrizionale e di conseguenza un buon funzionamento dell'organismo umano.

Da puntualizzare un aspetto fondamentale di questo modello di vita: il cibo era convivialità, tutta la famiglia era abituata a riunirsi attorno la tavola per consumare lo stesso piatto; i commensali diventano compagni di tavola. Non a caso, la parola compagno deriva dal latino "cum panis", dove "cum" significa con e "panis" pane, e indica, quindi, "chi condivide i pasti".

Oltre alle abitudini dietetiche, il concetto di stile di vita mediterraneo comprende anche un'adeguata attività fisica sia lavorativa che ricreativa principalmente all'aria aperta:

Gli alimenti cardine della Dieta Mediterranea

In particolare, la Dieta Mediterranea è un modello alimentare che si ispira alle tradizioni culinarie dei Paesi come Italia, Francia, Spagna, Grecia e Marocco.

Questo stile alimentare si distingue per la ricchezza nel contenuto di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce, frutta secca, olio extravergine di oliva come condimento e povero in alimenti di origine animale e suoi derivati.

L'olio di oliva (vergine o extravergine) va considerato come uno dei prodotti di maggiore valore nutrizionale in quanto ricco di grassi monoinsaturi, protettivi per il sistema cardiovascolare, e completamente privo di colesterolo. E' un'ottima fonte di vitamina E, dotata di proprietà antiossidanti che permettono di contrastare l'invecchiamento cellulare. Pertanto, esso viene definito nutraceutico della Dieta Mediterranea in quanto esercita un ruolo benefico. Per quanto l'olio di oliva sia considerato importante, bisogna però controllarne il consumo giornaliero per non introdurre un quantitativo elevato di grassi e calorie. Solitamente, per una persona in normopeso, attiva e in ottima salute, viene consigliato di non consumarne più di 4-5 cucchiaini al giorno.



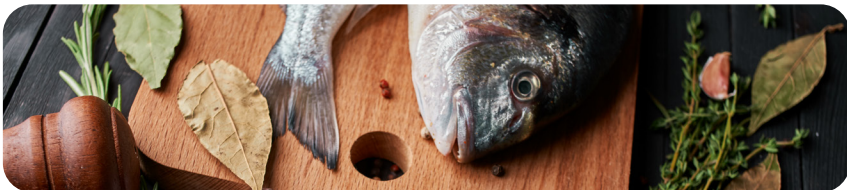


I legumi sono alimenti ricchi in proteine di buon valore biologico; contengono fibra e carboidrati, e quindi forniscono un basso apporto calorico ma sono ricchi in nutrienti. Essi, associati ai cereali come avviene in molte ricette tradizionali italiane (es. pasta e fagioli, pasta e ceci...), permettono di realizzare piatti di alta qualità e poveri di grassi.

Il pane e la pasta, spesso radiati in molte diete, costituiscono, invece, la base glucidica essenziale per realizzare un'alimentazione equilibrata ed andrebbero consumati quotidianamente, senza esagerare nelle porzioni. Sono infatti ricchi di carboidrati complessi e fibre (maggiormente se integrali), quasi completamente privi di grassi e con un discreto contenuto di proteine vegetali. Naturalmente, pane e pasta possono essere sostituiti anche dalle patate, da cereali in chicchi come riso, orzo, farro, grano e altri prodotti derivanti dagli stessi come le frise.



Il consumo del pesce al posto della carne, almeno in 2-3 pasti alla settimana, come alimento proteico di origine animale ci consente di ridurre il carico lipidico nella nostra alimentazione. Il pesce, infatti, è ricco di proteine e di acidi grassi omega-3 (salvo rare eccezioni), importanti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.



Frutta secca, come noci e mandorle, sono anch'essi considerati alimenti protettivi perché ricchi di antiossidanti e di microelementi in grado di controllare i livelli di colesterolo. Entrambi sono però ricchi di calorie e vanno moderati nel consumo.



Ultima, ma non importanza è l'acqua: bisogna garantire un buon apporto giornaliero di almeno 1,5 litri al giorno e di aumentarne la quota secondo necessità.

La Dieta Mediterranea si può, come abbiamo visto, ampiamente definire come un'alimentazione completa, equilibrata, varia e naturale ma non per questo povera di sapore: arricchire le pietanze con spezie ed erbe aromatiche di cui il bacino del Mediterraneo è ricco aiuta a dare gusto senza dover aggiungere ulteriormente grassi da condimento e sale. Le erbe aromatiche quali timo, salvia, origano, rosmarino, maggiorana, basilico, sono alimenti con un alto contenuto in composti fenolici: potenti antiossidanti, antinfiammatori, antibatterici e antivirali.

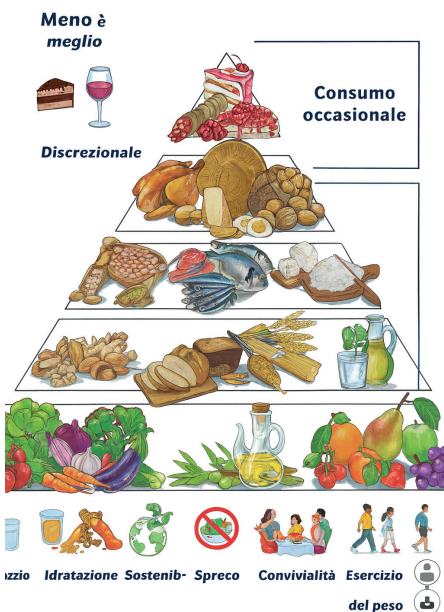
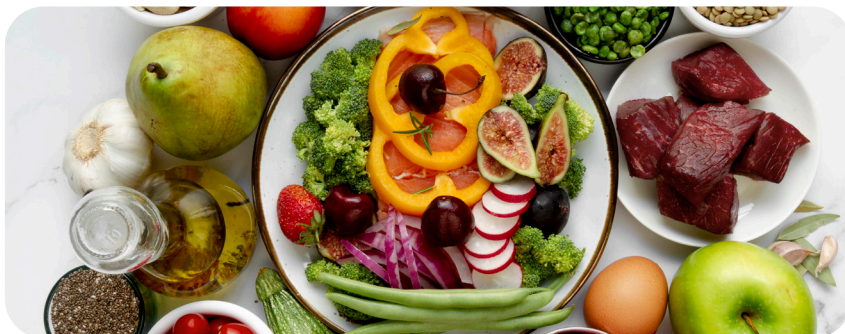
Possiamo affermare che la Dieta Mediterranea, grazie alle caratteristiche degli alimenti che la caratterizzano, esercita un notevole effetto benefico sulla salute fornendo uno strumento preventivo, terapeutico e riduce il rischio di sviluppare/peggiore una condizione di malattia. La corretta scelta degli alimenti permette di ottenere il giusto apporto di nutrienti necessari all'organismo; l'aspetto calorico gioca invece un ruolo di secondo piano. La ripartizione calorica giornaliera rispetta le seguenti percentuali:

- > Calorie da carboidrati: 55-65%
- > Calorie da proteine: 10-20%
- > Calorie da grassi: 25-30%

Per aiutare la popolazione a comprendere qual è il significato di queste percentuali in termini di alimenti da consumare nella giornata, sono state elaborate diverse rappresentazioni grafiche.

La rappresentazione grafica del piatto è stata ideata per indicare sia la distribuzione dei nutrienti in tutta la giornata, sia la porzione dei diversi alimenti che dovrebbe essere consumata in ogni pasto.

Il Piatto Alimentare è un simbolo grafico estremamente semplice, rappresenta un piatto diviso in spicchi distinti per i gruppi alimentari di base: la frutta, le verdure, i cereali, i grassi e le proteine. Questo metodo semplifica molto la scelta ed aiuta a comporre menù che includono almeno un rappresentante di ciascun gruppo nei pasti di ogni giorno.



La rappresentazione sicuramente più usata e conosciuta è invece la Piramide Alimentare, proposta negli anni '90 per riassumere tutti i principi della Dieta Mediterranea. Essa fornisce una semplice rappresentazione grafica che riporta la distribuzione in frequenza e quantità degli alimenti nell'arco sia della giornata che nella settimana. In particolare, alla sua base si trovano gli alimenti da consumare più volte al giorno, mentre all'apice vengono riportati i cibi da limitare.



Le origini della ricerca


Per capire come si è riusciti ad affermare i benefici di tale modello che tutto il mondo dovrebbe invidiarci, bisogna andare a ritroso nel tempo ed analizzare gli studiosi a cui questo modello ha suscitato interesse scientifico.

La paternità della ricerca sulla dieta mediterranea è da attribuire al medico nutrizionista ligure Lorenzo Pirrodi, che nella prima metà del '900 studiò la relazione tra abitudini alimentari e malattie metaboliche (cardiopatie, diabete). Per curare i suoi pazienti, elaborò una prima versione della Dieta Mediterranea che limitava il consumo di grassi animali privilegiando quelli vegetali. Nel 1936 entra come medico nutrizionista in una famosa casa di cura a Uscio sempre in Liguria. Pirrodi fu il primo a esporre l'idea di una dieta terapeutica, semplice, naturale secondo l'antichissimo sapere di Ippocrate ("Fa il che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo") intuendo il collegamento tra alimentazione e malattie. Elabora così delle diete per i suoi pazienti dando spazio a cereali, verdure, frutta limitando uova, carne e latticini. Dunque, l'antesignano della Dieta Mediterranea.

Aviatore nella II Guerra Mondiale, aveva avuto modo di analizzare il modo di alimentarsi dei soldati tedeschi, americani e italiani, intuendo pur in assenza di conferme scientifiche che l'alimentazione degli italiani portava a una migliore aspettativa di vita.

Nel 1950 apre un proprio centro di nutrizione a Ghiffa sul lago maggiore e collabora con giornali e riviste sul tema dell'alimentazione. Dal 1965 esercita a Genova nel suo studio, dove si reca tutti i giorni sino alla sua morte.

Negli anni Settanta pubblica il suo libro "SAPORE DI SOLE – Dieta Mediterranea: principi base, ingredienti e ricette per una corretta alimentazione". I ricavi dell'opera sono devoluti a favore della fondazione no profit "Lorenzo Pirrodi" per la prevenzione e la cura delle malattie provocate dai disagi alimentari quali obesità, anoressia e la diffusione della Dieta Mediterranea. All'interno del libro si può leggere la premessa scritta dal figlio: ...quando eri ufficiale della base aerea del mediterraneo durante la guerra, consolavi i nostri soldati dicendo loro che i tedeschi con i wurstel e la carne in scatola tanto invidiata avevano il fegato ammalato, mentre i nostri con la pasta e pomodoro erano sani. Era il tuo racconto di guerra che mi piaceva di più. Il primo studioso che portò il concetto di Dieta Mediterranea all'attenzione della scienza dandone visibilità internazionale fu il biologo, fisiologo statunitense Ancel Keys.



Lo studioso, esperto di epidemiologia e nutrizionista alla School of Public Health dell'Università del Minnesota, approfondì in particolare la relazione fra l'alimentazione e le malattie cardiovascolari attraverso un'ampia indagine chiamata "Seven Countries Study" (studio dei sette paesi). Lo studio, considerato una pioniera della scienza della nutrizione, dimostra che la causa delle migliori condizioni di salute dei cittadini dei paesi mediterranei, soprattutto per quanto riguarda le malattie cardiovascolari, è proprio l'alimentazione. A quel tempo in America, tanti uomini di mezza età apparentemente in buona salute morivano di colpo. Keys ipotizzò che differenze nelle caratteristiche individuali (fattori di rischio) potessero fornire l'evidenza scientifica delle cause degli attacchi cardiaci e degli interventi necessari per prevenirli.

Nel 1951 Ancel Keys venne per la prima volta in Italia per partecipare come presidente alla prima conferenza sullo stato dell'alimentazione nel mondo, indetta a Roma dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO). Alla sua richiesta di informazioni sul rapporto fra alimentazione e cardiopatie, il prof. Gino Bergami, direttore dell'Istituto di Fisiologia dell'Università di Napoli, rispose dicendo che in città le malattie cardiache non rappresentavano un problema di salute. Folgorato da tale rivelazione, nel 1952 Keys, insieme alla moglie e compagna di studi Margaret, si recò a Napoli per un periodo di ricerca. Lui propose un'indagine sul rapporto tra consumi alimentari e rischio di malattie cardiocircolatorie, con dati comparativi a quelli raccolti negli Stati Uniti. Nel giro di pochi mesi, stabilì che il regime alimentare della popolazione napoletana era povero di grassi e che soltanto i ricchi subivano attacchi cardiaci. A quelli di Napoli, nel 1952 seguirono studi a Madrid, dove i coniugi Keys riscontrarono aspetti comuni con le abitudini alimentari della città partenopea. Così, nel 1958 diede il via al progetto "Seven Countries Study", uno studio comparativo dei regimi alimentari di 12.000 soggetti, di età compresa tra 40 e 59 anni, distribuiti in sette paesi di tre continenti (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia). L'arruolamento delle coorti Italiane avvenne con lo scopo di identificare tre aree rurali, localizzate nel nord Crevalcore (Bologna), nel centro Montegiorgio (Ascoli Piceno) e nel sud Nicotera (Catanzaro) del Paese che avessero, verosimilmente, diversi stili di vita e differenti abitudini alimentari, con una dieta più ricca al nord, più povera al sud ed intermedia al centro. Si tratta del primo studio condotto a livello internazionale, della durata di quasi quarant'anni. Keys e colleghi supponevano che seguendo nel tempo uomini

di mezza età con stili di vita e tradizioni alimentari differenti sarebbe stato possibile misurare le differenze tra le popolazioni in termini di rischio, stile di vita e fattori biologici. Alcuni di questi fattori, in particolare quelli legati allo stile di vita, sarebbero dovuti risultare modificabili, fornendo così l'evidenza scientifica per introdurre cambiamenti volti al miglioramento della salute individuale e collettiva e alla prevenzione della cardiopatia. I risultati del Seven Countries Study hanno dimostrato che i livelli di colesterolo, fumo, diabete e pressione arteriosa sono positivamente correlati con la cardiopatia sia a livello individuale che di popolazione. L'analisi delle differenze tra i diversi Paesi e le diverse coorti nei pattern alimentari ha consentito di identificare come protettiva la cosiddetta Dieta Mediterranea, uno stile di vita associato con i più bassi tassi di incidenza e mortalità per cardiopatia, declino cognitivo e avente un ruolo protettivo anche nei riguardi di altre condizioni morbose e della mortalità totale.

Lo scienziato durante lo studio si trasferì con la sua famiglia a Pioppi (nel Cilento), fece sue le abitudini che stava studiando, come se le stesse testando su sé stesso. Durante il suo soggiorno notò che l'alimentazione abituale del contadino dei piccoli paesi del sud era povera di grassi di origine animale (la carne la mangiavano raramente a differenza dei ricchi che la consumavano più spesso) ma costituita prevalentemente da pasta, pane consumati con legumi, frutta e verdura di stagione disponibile nei loro orti, olio di oliva, spesso formaggio di produzione propria e frutta secca. Le scelte alimentari erano dettate da povertà ma ricchezza nutrizionale che garantiva longevità e bassa prevalenza di cardiopatie rispetto ai cittadini del nord Europa e Stati Uniti. Il Cilento rappresentato da Pioppi, Acciaroli, Pollica, San Mauro, Castellabate, Agnone, Velia, è un fazzoletto di terra ormai noto come il triangolo della lunga vita (definizione coniata da Keys), dove la longevità è un fattore comune. Qui, mangiare mediterraneo non è solo un modo di mangiare e men che meno una cura dimagrante ma è soprattutto una filosofia. Del resto, la parola greca "diaita", da cui il nostro "dieta", significa proprio "modo di vivere".

A Keys e ai suoi studi è dedicato il Museo Vivente della Dieta Mediterranea di Pioppi. Il Museo è un luogo di didattica attiva dove si organizzano laboratori per le scuole, corsi di cucina cilentana e visite guidate a sentieri, orti e mulini del territorio: un modo concreto di tramandare l'eredità lasciata dai Keys. All'interno del museo è presente la biblioteca personale dello studioso,



donata dalla famiglia al Comune di Pollica, dove si custodiscono le opere che hanno segnato la formazione del grande scienziato.

Il 16 novembre 2010, l'UNESCO ha incluso la Dieta Mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, L' UNESCO ha riconosciuto il parco nazionale del Cilento come comunità emblematiche della Dieta Mediterranea, assieme ad altri tre luoghi elettivi del mangiare mediterraneo, quali Koroni in Grecia, Soria in Spagna e Chefchaouen in Marocco. Nel 2013 sono stati inseriti Cipro, Portogallo e Croazia.

Lo scienziato non avrebbe compreso fino in fondo l'essenza di un mondo così lontano da lui, quello contadino e cilentano, se non avesse incontrato all'inizio degli anni '60 la giovane Delia, cuoca e governante della sua casa cilentana. Il libro "How to Eat well and Stay well, The Mediterranean Way", con cui i coniugi Keys raggiunsero la fama mondiale alla fine degli anni Sessanta, è infatti per metà un trattato medico scientifico attorno all'alimentazione, e per metà un libro di ricette, molte delle quali appartenevano a Delia.

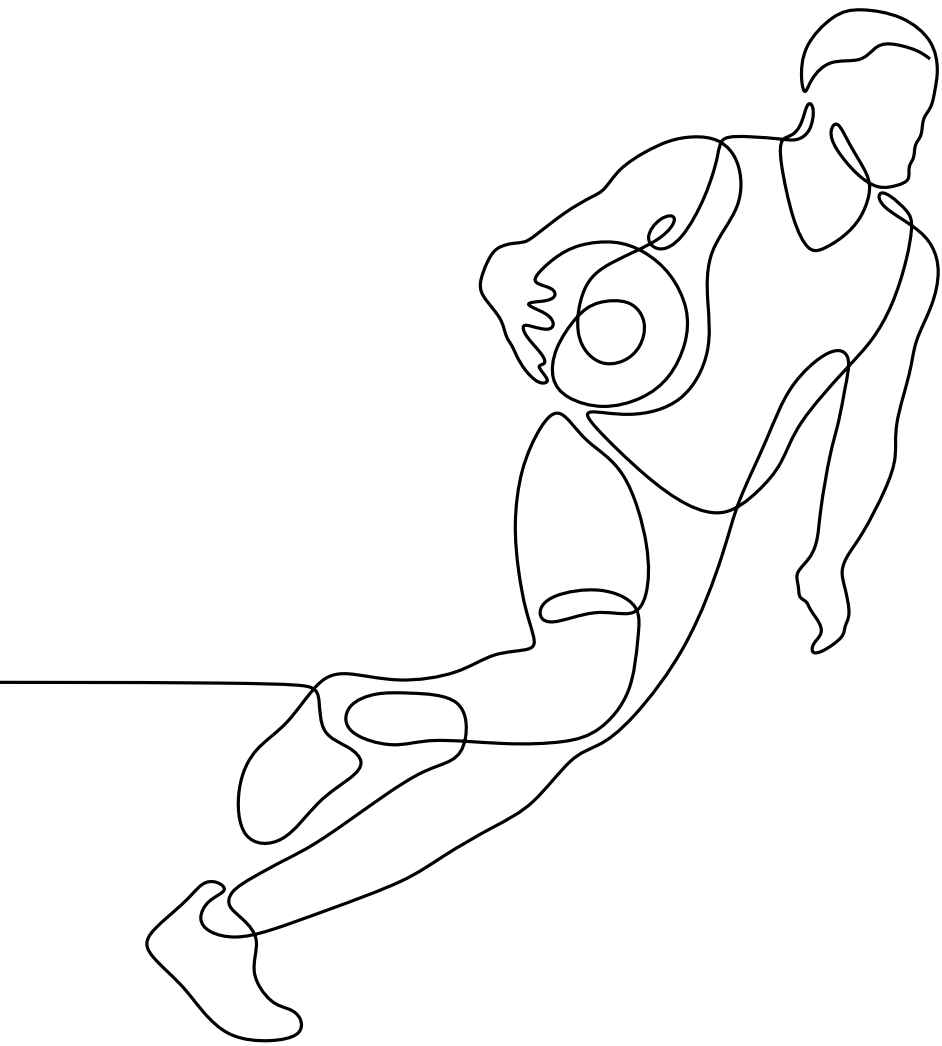
Sindaco del comune di Pollica, soprannominato il "sindaco pescatore"; politicamente si distingueva per un marcato ambientalismo. Vassallo si è fatto promotore nel 2007 della proposta di inclusione della Dieta Mediterranea tra i Patrimoni Immateriali dell'Umanità. Dopo un lungo negoziato, durato tre anni, la candidatura italiana venne approvata dall'UNESCO.

Ancel Keys, descrive la Dieta Mediterranea nel suo libro "How to Eat Well and Stay Well, the Mediterranean Way" ("Mangiare bene e stare bene, con la Dieta Mediterranea"), pubblicato insieme alla moglie Margaret dove venivano delineati i concetti base della Dieta Mediterranea e del Mediterranean Way: i cibi che la caratterizzano, i vantaggi ed i possibili limiti, se pur pochi. Keys ricevette dal Presidente della Repubblica Italiana Ciampi la Medaglia al Merito per la salute pubblica. Rientrò definitivamente a Minneapolis nel 2004, dove vi morì pochi mesi dopo il suo rientro.

Attualità

All' avanzare del progresso si è persa la consapevolezza nutrizionale del patrimonio della Dieta Mediterranea e di pari passo è avanzata anche l'incidenza delle malattie metaboliche.

La maggior parte di noi pensa di conoscere la Dieta Mediterranea e magari pensa anche di seguirla ma in realtà solo un italiano su due sa di cosa si tratti e solo uno su dieci la segue davvero. Inoltre, solo uno su dieci è al corrente che bisognerebbe consumare cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura. Questa mancanza di informazione è giustificata dal fatto che molte strategie alimentari ci hanno confuso ed allontanato da questo modello. In tutta Europa, compresi i paesi del mediterraneo, man mano che ci siamo trasferiti in città a causa del lavoro, abbiamo creato una cultura alimentare abbandonando quelle abitudini alimentari indeterminate dai ricercatori negli anni 50. Negli ultimi decenni è aumentato il consumo di carne, di prodotti animali in genere e di prodotti dolciari perché è aumentato il benessere, alimenti che prima le persone non si potevano permettere. Questo ha portato allo sviluppo delle malattie del benessere, come la malnutrizione per eccesso, cioè il sovrappeso e l'obesità che causano lo sviluppo di malattie cardiovascolari, prima causa di morte nei Paesi sviluppati. Di pari passo è anche aumentato l'impatto su ambiente e clima. Come sappiamo la Dieta Mediterranea non è una serie di prescrizioni rigide da seguire per il dimagrimento ma un modello che ci aiuta a risolvere un serie di problematiche, sanitarie, ambientali, economiche e sociali. Secondo lo stile mediterraneo per mangiare bene e stare bene si deve mangiare insieme. Esisteva la pratica di preparare, invitare, offrire alle persone. Oggi invece, in Europa una persona su tre consuma il pasto in solitudine. Supermercati e multinazionali ci offrono cibo conservato, pronto per il consumo. Uno dei motivi per il quale l'UNESCO ha annoverato la Dieta Mediterranea come patrimonio dell'umanità è che in tal modo si è cercato di dare una forma di protezione ad un modello di vita ormai in estinzione. L'UNESCO però non ha fatto voce sui benefici della stessa anche a livello di impatto ambientale. A tal proposito, nel passare del tempo, la ricerca scientifica si è intensificata: la Dieta Mediterranea è molto sostenibile in quanto essendo basata prevalentemente su alimenti vegetali ha meno impatto sull'ambiente perché ha meno spreco di risorse idriche, erosione del suolo, deforestazione. Oggi sono numerosi gli studi sullo stile mediterraneo anche per ciò che riguarda il suo impatto ambientale.



*Aderenza
alla Dieta
Mediterranea*



Aderenza alla Dieta Mediterranea

Una mancata aderenza allo stile mediterraneo comporta importanti conseguenze negative sulla salute generale. Secondo i dati dell'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'86% dei decessi, il 75% delle spese sanitarie in Italia ed in Europa sono causati da patologie cronic-degenerative (malattie cardiovascolari, tumori, diabete, malattie respiratorie, problemi di salute mentale e muscolo- scheletrici) che hanno fattori in comune come il fumo, sedentarietà, eccesso ponderale e quindi cattive abitudini.

Nel corso degli anni, in base alla relazione fra nutrizione e malattie croniche hanno portato gli studiosi a ricercare un metodo di alimentazione idoneo al mantenimento di un buono stato di salute. È ben noto che l'alimentazione modifica il rischio di un soggetto in prevenzione primaria e secondaria. Diversi modelli di dieta si sono imposti, ma solo quella mediterranea ha ottenuto più interesse scientifico.

Per stabilire quanto una dieta si avvicini al modello mediterraneo è possibile usare diversi calcoli; uno di questi è l'indice di adeguatezza mediterranea (IAM) che si ottiene dividendo la percentuale di alimenti caratteristici della dieta mediterranea (pane, verdura, legumi, olio di oliva ...) con quelli tipicamente non mediterranei (formaggi, carne, uova, dolci, burro, bevande, ...). Tra le popolazioni del mediterraneo il più alto valore di IAM è stato riscontrato nel sud Italia e nelle isole greche mentre il più basso nei paesi extraeuropei e nel nord America. Una maggior aderenza alla Dieta Mediterranea è associata con una significativa riduzione della mortalità per tutte le cause. Non esiste nessuna strategia univoca riconosciuta che possa essere in grado di migliorare l'aderenza a tale metodo: gli interventi di educazione alla salute sono l'obiettivo primario.

Si tratta di percorsi formativi finalizzati ad aiutare le persone ad essere in grado di fare delle scelte responsabili per la propria salute e acquisire un senso critico nei confronti delle diete alla moda. In tal modo, si spera che la divulgazione scientifica superi quella commerciale: recuperare il patrimonio culturale mediterraneo diventa oggi una sfida cruciale per la salute generale

Mangia per crescere, pensa e affronta con serenità le tue giornate!

Sai qual è la cosa più incredibile del tuo corpo?

Che ogni singolo giorno costruisce, ripara, pensa e si muove grazie a quello che metti nel piatto.

Quindi diventa fondamentale scegliere i cibi secondo le regole della stagionalità e della piramide alimentare per essere sicuri di assumere macro e micronutrienti per il buon funzionamento e la salute dell'organismo.

Di seguito troverai le informazioni necessarie per capire qual è la maniera giusta di alimentarsi apportando macro e micronutrienti in maniera equilibrata.

Senza perdere di vista il fatto che cibo è anche convivialità e amore verso te stesso.

I carboidrati. Il carburante che ti fa girare il motore

Le carni sono suddivisibili in base al colore in: Immagina di partire per una corsa con il serbatoio quasi vuoto...

Senza carboidrati, il tuo cervello e i tuoi muscoli si fermano presto.

I carboidrati, detti anche glucidi, sono composti chimici (principalmente a base di carbonio, idrogeno e ossigeno) che fungono da principale fonte di energia per l'organismo.

Possiamo dividerli in due categorie: SEMPLICI e COMPLESSI.

I carboidrati semplici sono zuccheri come Glucosio e Fruttosio e li troviamo nei dolci e nei prodotti industriali, ma soprattutto nelle bevande dolcificate e gassate o nei succhi di frutta industriali, per tale motivo non dovremmo mai esagerare nell'assunzione di questi alimenti perché l'organismo li assimila facilmente facendo innalzare in maniera repentina lo zucchero nel sangue.

Una concentrazione di zucchero alta e improvvisa nel sangue segnala all'organismo di immagazzinare questa energia dando una sensazione generale di stanchezza.

Una concentrazione di zucchero alta e improvvisa nel sangue segnala all'organismo di immagazzinare questa energia dando una sensazione generale di stanchezza.

Glucosio e fruttosio si trovano però anche nella frutta fresca di cui è consigliatissimo il suo consumo quotidiano perché contiene sostanze benefiche per l'organismo ed è anche fonte di fibre che rallentano naturalmente l'assorbimento dello zucchero in essa presente non provocando repentini innalzamenti di glucosio nel sangue così come avviene per i succhi di frutta industriali e le bevande dolcificate.

Ci sono poi i carboidrati complessi come amidi e fibre che si trovano principalmente in alimenti di origine vegetale come cereali, frutta e verdura.

I carboidrati complessi prima di essere assorbiti devono essere scomposti dall'organismo in zuccheri semplici fornendo così una migliore energia a lento rilascio che può essere utilizzata o immagazzinata come riserva sotto forma di glicogeno sia nel fegato che nel muscolo.

Ci sono poi dei carboidrati non digeribili (per cui non forniscono energia) presenti nei cereali integrali e nelle verdure che hanno una ottima funzione all'interno dell'organismo poiché regolano l'assorbimento delle sostanze e aiutano l'intestino a lavorare bene e sono le fibre.

In sintesi **Carboidrati**

- Ti danno energia per studiare, muoverti e restare concentrato.
- Li trovi in: pane, pasta, riso, cereali, frutta, patate e legumi.
- Meglio quelli integrali: energia che dura più a lungo!
- Attento agli zuccheri "lampo": merendine e bibite danno la botta... e poi lo sboom (quando ti cala l'attenzione).

Esempio:

Pane e marmellata a colazione = concentrazione fino all'intervallo.

Bibita e brioche = crollo alla seconda ora.

Le proteine. I mattoncini che ti fanno crescere

Ogni volta che cresci, ti alleni o anche solo ti tagli un'unghia, il tuo corpo sta costruendo qualcosa.

E chi lavora? Le proteine!

Le proteine alimentari sono molecole organiche composte da amminoacidi che forniscono al corpo i "mattoni" necessari per costruire e rinnovare i tessuti, come muscoli, capelli e altro.

Le proteine all'interno del nostro organismo oltre ad avere una funzione plastica svolgono tutta una serie di funzioni che regolano il buon funzionamento e il supporto dell'intero sistema. Alcune delle funzioni più importanti sono: trasporto di nutrienti a livello cellulare, supporto del sistema immunitario, regolazione di processi metabolici.

Possiamo ben capire che le proteine fanno parte di quei nutrienti essenziali di cui l'organismo non può fare a meno.

Torniamo alla base. Gli amminoacidi che costituiscono le proteine sono 20 di cui 9 sono essenziali per l'uomo poiché non riesce a sintetizzarli da se e deve introdurli necessariamente attraverso l'alimentazione.

Gli amminoacidi essenziali si trovano soprattutto nelle proteine animali (carne, uova, pesce, latticini) ma anche in proteine vegetali provenienti dalla quinoa e dalla soia. Merita inoltre una menzione la combinazione di cereali e legumi che fornisce una quota di proteine con amminoacidi essenziali.

Per mantenere un buon stato di salute è preferibile mangiare le proteine sia attraverso le fonti di origine animale che attraverso le fonti di origine vegetale, perché le fonti animali se da un lato contengono amminoacidi essenziali contengono anche grassi per lo più saturi (cioè quelli devono essere limitati), mentre le fonti vegetali non contengono amminoacidi essenziali ma contengono anche fibra, carboidrati e micronutrienti comunque essenziali per un'alimentazione varia ed equilibrata.

In sintesi **Proteine**

- Servono per muscoli, pelle, capelli, unghie e ormoni.
- Le trovi in: carne, pesce, uova, latte e yogurt, ma anche in legumi, tofu e frutta secca.
- Alterna fonti animali e vegetali: il mix giusto ti dà più forza e salute.

Esempio: Un piatto di pasta e lenticchie = proteine, energia e fibre in un solo colpo.

I grassi. Energia e protezione (non il nemico!)

No, non devi scappare dai grassi!

Il tuo corpo ne ha bisogno per proteggere gli organi, trasportare vitamine e mantenere in equilibrio gli ormoni.

I grassi o lipidi fanno parte anch'essi della categoria dei macronutrienti di cui il corpo ha bisogno.

Sono delle molecole organiche non solubili in acqua e proprio per questo motivo sono i principali componenti della pelle e delle strutture di protezione cellulare dei vari organi.

Le loro funzioni principali all'interno dell'organismo sono: riserva energetica, assorbimento delle vitamine liposolubili, regolazione ormonale poiché sono precursori ad esempio di alcuni tipo di ormoni.

I grassi possono essere classificati in **GRASSI SATURI** e **INSATURI**.

I **GRASSI SATURI** sono spesso identificati come "grassi cattivi" perché se consumati in eccesso possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari alzando il livello di colesterolo nel sangue.

Questi grassi hanno la caratteristica di presentarsi in forma solida a temperatura ambiente e si trovano in alimenti di origine animale come burro, lardo, formaggi e carni grasse.

I **GRASSI INSATURI** sono spesso identificati come "grassi buoni" perché hanno un effetto di protezione nei confronti di patologie cardiovascolari contribuendo alla diminuzione del colesterolo cattivo (LDL). Hanno una funzione antinfiammatoria per l'organismo e mantengono la corretta fluidità delle membrane cellulari.

Questi grassi si trovano soprattutto in alimenti di origine vegetale come semi oleosi, frutta a guscio, avocado, olio di oliva e altri oli vegetali (lavorati a freddo poiché tendono a deteriorarsi facilmente con le alte temperature). Li troviamo anche nel pesce azzurro come sgombri, sardine, acciughe ecc. e salmone selvaggio.

In sintesi

- **GRASSI BUONI** li trovi in: olio extravergine, noci, semi, avocado e pesce azzurro.
- **GRASSI CATTIVI** li trovi in alimenti da limitare come fritti, snack confezionati dolci e salati, salse, salumi molto grassi e carni elaborate (es. hamburger, wurstel, salsicce)

Esempio: Un filo d'olio buono a crudo condisce meglio di qualsiasi "salsa pronta" del supermercato apportando numerosi benefici per l'intero organismo.



Vitamine e minerali. Piccoli, ma potenti!

Non si vedono, ma lavorano come supereroi invisibili

Le vitamine e i minerali fanno funzionare tutto: cervello, ossa, pelle, cuore e sistema immunitario.

Le vitamine e i minerali fanno parte della categoria dei micronutrienti di cui l'organismo ha bisogno in piccolissime quantità ma comunque non meno importanti dei macronutrienti per il buon funzionamento e la salute di tutto l'organismo.


Tutti i cibi sono fonte di micronutrienti quali vitamine e minerali e macronutrienti quali carboidrati (come pasta e pane), proteine (come carne, pesce e legumi) e lipidi. Tuttavia contengono questi nutrienti in quantità e qualità differente a seconda dello specifico alimento considerato. Proprio per questo, un'alimentazione varia e completa è fondamentale per garantire un adeguato apporto di nutrienti.

Le principali fonti di vitamine e minerali sono frutta e verdura che contribuiscono ad apportare all'organismo anche una significativa quota di acqua e di fibre alimentari.

Per conoscere le principali vitamine e minerali presenti in frutta e verdura è utile fare riferimento ai colori:

- i vegetali di colore verde come broccoli e spinaci contengono Vitamine A, B6, B9, C, Ferro, Calcio e Magnesio;
- il rosso di fragole, ciliegie, pomodori e mele è sinonimo di Vitamine A e C, Potassio e Magnesio;
- il giallo e l'arancio, tipico di carote, pesche, albicocche, arance e agrumi in genere, indicano che in questi alimenti si trova una grande ricchezza di Vitamine C, B1, B6 e Ferro;
- infine frutta e verdura di colore blu e viola – frutti di bosco, uva, melanzane, prugne – contengono, Vitamine A, C e K e minerali come Calcio, Magnesio, Ferro, Potassio e Manganese.

Le vitamine possono essere classificate in due grandi gruppi a seconda che siano solubili in acqua o nei grassi.



Le vitamine IDROSOLUBILI sono solubili in acqua e si trovano per lo più in alimenti vegetali freschi e non trattati, fanno parte di questo gruppo le vitamine del gruppo B, la C, la H e la PP.

La loro funzione è quella di regolare processi metabolici a livello cellulare per cui importantissima.

Le vitamine LIPOSOLUBILI sono solubili nei grassi e sono A, D, E e K. L'organismo tende ad accumularle nel fegato e nel tessuto adiposo. Hanno importantissime funzioni che regolano la vista, la coagulazione del sangue, il sistema immunitario e risultano essere antiossidanti. Anche le funzioni dei sali minerali sono numerose.

Il potassio è un elettrolita fondamentale per la salute, essenziale per la contrazione muscolare (incluso il cuore), la trasmissione degli impulsi nervosi, la regolazione dell'equilibrio dei fluidi e il mantenimento di una pressione sanguigna sana. Svolge anche un ruolo nel metabolismo energetico e nella sintesi proteica.

Il ferro è un componente dell'emoglobina e quindi coinvolto nella formazione delle cellule e nella "respirazione cellulare" (trasporto e immagazzinamento dell'ossigeno). Inoltre, svolge un ruolo importante nell'approvvigionamento energetico, nella sintesi del DNA e nella difesa dalle infezioni. Questo oligoelemento è particolarmente importante per il sangue, i muscoli e il fegato.

Il calcio rappresenta circa l'1,5-2% del peso corporeo e la sua funzione principale è quella di contribuire a mantenere ossa e denti in salute; questo composto chimico è anche coinvolto in gran parte dell'attività enzimatica del corpo e nella regolazione dell'apparato cardiovascolare.

Il magnesio è coinvolto in più funzioni biochimiche, dal momento che oltre 300 reazioni metaboliche fanno uso di questo importante nutriente (comprese le attività cardiache).

Il fosforo è un macromin minerale importante per il corpo, ma, come il potassio, è fornito adeguatamente dalla nostra dieta.

Il sodio è un altro minerale che si ottiene dal cibo che mangiamo normalmente e dal sale che viene utilizzato per condire gli alimenti.

Lo zinco è un minerale essenziale per l'uomo e supporta la fisiologica sintesi del DNA e la normale funzione del sistema immunitario.

Il rame aiuta la formazione dei tessuti connettivi e contribuisce al normale trasporto di ferro nell'organismo. Funziona in sinergia con lo zinco e la vitamina C per la formazione delle proteine della pelle.

Il selenio è utile a mantenere un sistema immunitario sano proteggendo le cellule dallo stress ossidativo. Agisce in sinergia con la vitamina E e la vitamina C nel prevenire gli effetti dei radicali liberi.

In sintesi

Vitamine e Sali minerali si trovano soprattutto in:

- Frutta e verdura (più colori = più benefici).
- Cereali integrali, latte, carne e legumi, pesce e uova.
- Una dieta varia consente di mantenere un apporto di tutti i micronutrienti necessari al nostro organismo.

Regola d'oro:

Se il tuo piatto sembra un arcobaleno, ti stai nutrendo in maniera completa!

L'acqua. Il nutriente dimenticato

Hai mai pensato che anche la concentrazione ha sete?

Sì, perché senza acqua il cervello rallenta e il corpo si stanca.

Spesso non consideriamo abbastanza l'acqua come nutriente fondamentale dell'organismo (infatti molti si dimenticano di bere durante l'arco della giornata).

Sarebbe opportuno bere almeno un litro e mezzo di acqua durante la giornata per mantenere una corretta idratazione che favorisce un buon funzionamento dell'intero organismo.

Le principali funzioni fisiologiche dell'acqua sono:

- Trasporto di nutrienti, ossigeno e ormoni alle cellule attraverso il sangue che è costituito per il 90% da acqua
- Termoregolazione della temperatura corporea attraverso la sudorazione che disperde calore
- Eliminazione delle scorie metaboliche attraverso l'urina
- Lubrificazione e protezione delle articolazioni grazie al liquido sinoviale prevalentemente costituito da acqua
- Supporto di tutti i processi metabolici e aiuto nell'assorbimento di vitamine e minerali
- Facilitazione nella digestione degli alimenti e del loro assorbimento nell'intestino
- Mantiene la pelle elastica ed idratata

CONSIGLI VELOCI!

Bevi 6–8 bicchieri al giorno (di più se fai sport).

Evita bibite zuccherate o energy drink: tolgono energia, non la danno

Il bilancio energetico

Quanta "benzina" ti serve?

Ogni giorno il tuo corpo consuma energia: per muoversi, pensare, ridere, crescere.

Se mangi più di quella che consumi > il corpo la mette "da parte".

Se mangi meno > il corpo si svuota e ti senti scarico.

Il bilancio energetico dell'organismo funziona in base all'equilibrio tra l'energia che introduciamo tramite cibo e bevande (calorie in entrata) e l'energia che consumiamo (calorie in uscita) attraverso le normali funzioni vitali e l'attività fisica. Per mantenere il peso, le calorie in entrata devono eguagliare quelle in uscita. Un bilancio positivo (più calorie assunte che spese) porta ad un aumento di peso, mentre un bilancio negativo (più calorie spese che assunte) porta ad una perdita di peso.

L'energia in uscita, cioè il dispendio calorico giornaliero è composto da tre elementi principali:

- **Metabolismo basale (MB):** È l'energia necessaria per le funzioni vitali a riposo (respirazione, battito cardiaco, ecc.) e rappresenta la quota maggiore (circa il 60-70%) del dispendio energetico totale.
- **Termogenesi indotta dalla dieta:** L'energia utilizzata per la digestione, l'assorbimento e il deposito del cibo (circa il 10%).
- **Attività fisica:** L'energia spesa per il movimento, dal semplice camminare fino allo sport più intenso.

Ci sono poi dei fattori individuali che possono influenzare il bilancio energetico e sono: sesso, età, peso, altezza.

CONSIGLI VELOCI!

Obiettivo: bilanciare entrate e uscite considerando che il cibo è energia, non matematica.



Colazione che accende il cervello

Fare colazione è come accendere il motore: senza carburante, resti in riserva e non arrivi lontano.

Con la colazione giusta, invece, hai energia stabile, concentrazione e buon umore fino a pranzo.

Ciò che decidi di mangiare o non mangiare appena sveglio decide come funzionerà il tuo cervello per tutta la mattina.

Per esempio per alcuni ragazzi la colazione è il momento necessario per iniziare la giornata ma tantissimi altri saltano questo pasto perché preferiscono svegliarsi un po' più tardi e poi correre a scuola. Beh ti rivelo un segreto... ti stai sabotando da solo. La colazione non è solo un pasto, è il tuo carburante per il cervello.

Cosa mangiare per partire alla grande

Una colazione equilibrata unisce carboidrati buoni, proteine e un pizzico di grassi sani.

In pratica: energia, sostegno e carburante "a lunga durata".

Fare il primo pasto della giornata in maniera bilanciata favorisce un buon senso di sazietà ed evita cali di energia durante la mattinata, inoltre contribuisce positivamente sulle scelte alimentari che si faranno durante l'intera giornata per questo è importante partire con il piede giusto.

Se si sceglie un pasto bilanciato sarà semplice scegliere pasti sani anche a pranzo e cena, se invece si sceglie una colazione troppo ricca di zuccheri probabilmente sarà difficile tenere la concentrazione e si tenderà a scegliere cibi ipercalorici e ricchi di zuccheri anche nei pasti successivi.

Una colazione "accendi-cervello" non deve essere per forza complicata o lunga da preparare.

Deve semplicemente includere i tre elementi fondamentali per darti energia costante e nutrire le cellule nervose:

1. Carboidrati Complessi: Energia a Lunga Durata

Sono la benzina lenta: vengono digeriti gradualmente e rilasciano zuccheri nel sangue (glucosio, il cibo preferito del tuo cervello) in modo costante, prevenendo picchi e crolli.

- **Idee Top:** Pane integrale o di segale, fiocchi d'avena (anche in porridge o overnight oats), cereali integrali semplici (non zuccherati), fette biscottate integrali.

2. Proteine: Sazietà e Concentrazione

Le proteine ti aiutano a sentirti sazio più a lungo e sono essenziali per la costruzione e la riparazione di tutte le cellule del corpo. In più, rallentano l'assorbimento degli zuccheri, stabilizzando ulteriormente l'energia.

- **Idee Top:** Latte (vaccino o vegetale arricchito di proteine), yogurt greco (ha il doppio delle proteine dello yogurt normale), uova (strapazzate o sode), ricotta o parmigiano, un piccolo pugno di frutta secca (noci, mandorle).

3. Grassi Buoni e Vitamine: Memoria e Immunità

I grassi sani (insaturi) sono cruciali per la salute delle membrane cellulari del cervello e supportano la memoria. La frutta e la verdura (sì, anche a colazione) forniscono vitamine e fibre.

- **Idee Top:** Frutta fresca di stagione (intere, succhi ogni tanto), un pizzico di frutta secca (noci o semi di chia nello yogurt), una fetta di avocado sul pane tostato.

In sintesi, ecco tre combinazioni vincenti:

- Pane integrale + yogurt + frutta secca
- Fiocchi d'avena + latte o bevanda vegetale + mandorle
- Yogurt greco + banana + un cucchiaino di miele + nocciole

Non dimenticare un bicchiere d'acqua appena sveglio: dopo la notte il corpo è disidratato e la testa va in "modalità lenta".

Alcuni esempi

Esempio di Colazione Bilanciata	Carboidrati Complessi	Proteine	Grassi Buoni/Vitamine
Yogurt greco con avena e miele	Avena (piccola porzione)	Yogurt greco	Miele (moderato), Frutta secca
Toast e Frutta	Pane integrale	Uova strapazzate o Ricotta o Salmone	Frutta fresca (kiwi, mela) o avocado
Pane, Marmellata e Latte	Pane di segale	Latte (o bevanda vegetale)	Marmellata, creme di frutta secca senza zucchero (mandorle, arachidi)
Pane con affettato	Pane	Prosciutto crudo o fesa di tacchino	Spremuta d'arancia e qualche mandorla



Gli errori da evitare

Le Trappole Svuota-Energia

Ci sono alcune abitudini mattutine che sembrano darti una carica immediata, ma in realtà sono la causa del tuo crollo di energia e concentrazione a metà mattina. Evita questi "errori bomba".

Zuccheri nascosti e merendine

Le classiche merendine, i cereali al cioccolato o molto glassati, i dolci da forno e le brioche da bar sono fatti principalmente di zuccheri semplici e grassi saturi.

Merendine e prodotti confezionati per la colazione sembrano innocenti, ma sono bombe di zucchero. Ti danno energia per 20 minuti.

Ti danno un picco di energia immediato, il tuo cervello è contento per 20 minuti e poi... crash!, seguito quindi da un rapido crollo (il tuo corpo produce troppa insulina per gestire tutto quello zucchero), lasciandoti stanco, affamato e irritabile molto prima di pranzo.

Meglio usarle come eccezione, non come abitudine.

Ricorda: anche i cereali "da colazione" troppo colorati o con cioccolato sono spesso pieni di zuccheri.

Energy Drink e Bibite Gassate

Le classiche merendine, i cereali al cioccolato o molto glassati, i dolci da forno e le brioche da bar sono fatti principalmente di zuccheri semplici e grassi saturi.

Queste bevande contengono quantità spropositate di zuccheri e spesso molta caffeina. Gli Energy Drink sono bevande popolari tra gli adolescenti, spesso usate per studiare fino a tardi, per recuperare il sonno perso, o semplicemente perché sono di moda. Ma non sono la soluzione.

Queste lattine non sono come una tazza di caffè.

Contengono una miscela esplosiva di:

- **Caffeina Concentrata:** Una singola lattina può contenere una quantità di caffeina pari a 2-3 tazzine di espresso. Il limite massimo raccomandato per gli adolescenti è molto più basso.
- **Zuccheri (o Dolcificanti):** Zuccheri in quantità spropositate per darti una "carica" rapida (che, come visto, porta al crollo). Le versioni sugar-free contengono dolcificanti che non risolvono il problema della caffeina e degli altri stimolanti.
- **Stimolanti Aggiuntivi:** Spesso includono ingredienti come la Taurina, il Guarànà o le vitamine del gruppo B in dosi eccessive, il cui effetto combinato con la caffeina può essere rischioso.

Non sono adatte a colazione. Sono cariche di calorie vuote che non ti danno sazietà. Le bibite gassate, in particolare, apportano solo zuccheri rapidi e nessun nutriente essenziale. Gli Energy Drink sono da evitare! Se ti senti stanco, il tuo corpo ti sta chiedendo riposo, non una scossa elettrica chimica. Invece di bere un Energy Drink, prova una colazione bilanciata, bevi acqua e vai a dormire prima la sera.

Colazione da bar tutti i giorni

Le classiche merendine, i cereali al cioccolato o molto glassati, i dolci da forno e le brioche da bar sono fatti principalmente di zuccheri semplici e grassi saturi.

Brioche e succo una volta ogni tanto va bene, ma ogni giorno significa iniziare con troppi zuccheri e poca sostanza.

Risultato? Fame dopo un'ora e concentrazione sotto zero.

Se non puoi farne a meno, abbinare una brioche semplice + cappuccino o yogurt e aggiungi un po' di frutta secca così da bilanciare meglio il pasto.

Saltare la Colazione

Il peggior errore di tutti!

Il Problema: Ti costringe a iniziare la giornata in uno stato di ipoglicemia (poca energia nel sangue). Il tuo cervello non lavora bene, le tue capacità di problem solving e memoria sono ridotte, e sei più propenso a mangiare in modo sregolato (e probabilmente poco salutare) non appena ne hai l'occasione. Non risparmiarai calorie, ma peggiorerai solo le tue performance scolastiche e fisiche

Il trucco per una mente lucida

“Il cervello non ha bisogno di cibo in più, ma di cibo migliore.”

Una buona colazione ti fa:

Consiglio per il Sonno

Se non hai mai fame la mattina, è probabile che ceni troppo tardi o che tu vada a dormire troppo tardi. Prova ad anticipare la cena e a dormire un'ora in più: un corpo ben riposato ha un metabolismo più regolare e ti sveglierai con l'appetito giusto.



Perché è importante mangiare in modo sano a pranzo e a cena

Energia e concentrazione

Un pasto bilanciato fornisce nutrienti utili per mantenere la concentrazione, l'energia mentale e la produttività durante la giornata. Saltare o scegliere pasti troppo poveri di nutrienti porta spesso a cali di energia, difficoltà di attenzione e desiderio di cibi molto zuccherati o grassi. Un pasto ben composto, che include carboidrati complessi (cereali integrali, legumi), proteine e grassi buoni, rilascia energia in modo graduale. Questo evita i picchi glicemici seguiti da cali improvvisi, che si manifestano con:

- sonnolenza post-prandiale
- difficoltà di concentrazione
- sensazione di "testa annebbiata"
- irritabilità

Pasti molto poveri, saltati o basati quasi solo su zuccheri semplici (dolci, snack confezionati) causano oscillazioni rapide della glicemia che rendono difficile mantenere performance mentali costanti.

Controllo della fame e del peso

Mangiare adeguatamente a pranzo e a cena aiuta a prevenire gli eccessi alimentari fuori pasto. Un pasto completo e bilanciato permette di mantenere stabile la glicemia, riducendo fame nervosa e spuntini calorici. Saltare i pasti o mangiare porzioni molto ridotte può sembrare un modo per risparmiare calorie, ma biologicamente porta a un effetto opposto:

- il corpo percepisce un deficit energetico
- aumenta la produzione di grelina (ormone della fame)
- cresce il desiderio di cibi ipercalorici
- diminuisce la capacità di controllare l'impulso alimentare

Benessere generale

La dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e olio extravergine d'oliva, è associata a un minor rischio di malattie cardiovascolari, metaboliche e infiammatorie. Seguire pasti equilibrati aiuta a lungo termine salute, digestione e qualità del sonno. La dieta mediterranea esercita un effetto protettivo su cuore, metabolismo e infiammazione grazie alla combinazione equilibrata dei suoi principali alimenti e nutrienti. Uno degli aspetti centrali è la qualità dei grassi: questo modello alimentare privilegia infatti grassi insaturi provenienti da olio extravergine d'oliva, frutta secca, semi e pesce ricco di omega-3. Questi grassi contribuiscono a ridurre il colesterolo LDL, migliorare quello HDL, diminuire la rigidità delle arterie e favorire un migliore controllo della pressione. È proprio questo profilo lipidico più favorevole a rappresentare uno dei motivi principali per cui la dieta mediterranea è costantemente associata a un minor rischio cardiovascolare nel lungo periodo.

Un altro elemento fondamentale è l'elevata presenza di antiossidanti e composti antinfiammatori. Frutta, verdura, legumi e olio d'oliva apportano polifenoli, flavonoidi e vitamine antiossidanti come C, E e A. Queste sostanze contrastano lo stress ossidativo, un processo che accelera l'invecchiamento cellulare e favorisce lo sviluppo di patologie infiammatorie e croniche. Consumare quotidianamente questi alimenti aiuta quindi a mantenere basso il livello di infiammazione sistemica e a sostenere la salute dell'organismo nel lungo termine.

La dieta mediterranea è inoltre caratterizzata da un elevato apporto di fibre, provenienti soprattutto da frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Le fibre svolgono un ruolo importante nel metabolismo: regolano l'assorbimento degli zuccheri, migliorano la sensibilità insulinica, favoriscono il transito intestinale prevenendo la stitichezza e nutrono il microbiota intestinale. Un microbiota equilibrato incide positivamente non solo sulla digestione e sul metabolismo, ma anche sull'infiammazione e persino sull'umore, attraverso meccanismi di comunicazione tra intestino e cervello.

Un altro pilastro di questo modello alimentare è la scelta delle proteine. Le fonti privilegiate sono pesce e legumi, affiancati da moderate quantità di carne bianca e latticini. Queste proteine, più leggere e meno associate a

processi infiammatori rispetto alle carni rosse e processate, favoriscono la sazietà, mantengono stabile il livello di energia e hanno un impatto più favorevole sul peso corporeo e sulla salute metabolica.

Infine, la dieta mediterranea tradizionale prevede un basso consumo di zuccheri aggiunti, farine raffinate, snack industriali e grassi trans. Limitare questi alimenti aiuta a migliorare il controllo della glicemia, a ridurre gli sbalzi di fame, a favorire un migliore equilibrio ormonale e a prevenire disturbi come diabete e sindrome metabolica. Nel complesso, l'insieme di queste caratteristiche rende la dieta mediterranea uno dei modelli alimentari più efficaci nel promuovere salute, benessere e longevità.

Adattarsi ai ritmi frenetici

Quando gli impegni lavorativi o personali rendono complicato dedicare tempo alla cucina, è facile cadere nella tentazione di ripiegare su pasti improvvisati, poco equilibrati o eccessivamente calorici. Tuttavia, esistono strategie semplici ed efficaci che permettono di seguire un'alimentazione sana anche nelle giornate più frenetiche, senza richiedere grandi sforzi.

Una delle strategie più utili è la pianificazione anticipata. Anche pochi minuti a settimana dedicati a scegliere cosa mangiare nei giorni successivi aiutano a evitare decisioni impulsive e a organizzare la spesa in modo mirato. Sapere già quali ingredienti utilizzare permette di risparmiare tempo e di avere sempre a disposizione ciò che serve per preparare pasti sani, senza dover ricorrere a soluzioni dell'ultimo minuto.

Un altro accorgimento molto efficace è la preparazione di porzioni extra. Quando si cucina un piatto semplice come riso, pasta, verdure o legumi, è sufficiente prepararne una quantità leggermente maggiore per avere automaticamente un pasto pronto per il giorno successivo. Questo approccio riduce notevolmente il tempo da dedicare ai fornelli e consente di **comporre lunch box equilibrati senza aggiungere lavoro extra**.

I piatti unici rappresentano un ulteriore alleato per chi ha poco tempo. Un solo piatto che combina carboidrati complessi, una fonte proteica e una porzione abbondante di verdure permette di ottenere un pasto completo, bilanciato e facile da assemblare. Zuppe, insalate ricche, bowl di cereali e

legumi, o piatti a base di pesce o carne accompagnati da cereali integrali, sono tutte soluzioni rapide e facilmente personalizzabili.

Il lunch box, infine, è una strategia pratica e versatile. Prepararlo in anticipo, magari la sera prima o durante il weekend, garantisce la possibilità di portare con sé pasti sani e già pronti, evitando l'acquisto di cibi pronti spesso più ricchi di grassi, sale e zuccheri. Inoltre, comporre un lunch box equilibrato richiede pochissimi passaggi: una base di cereali integrali, una porzione proteica, verdure fresche o grigliate e un condimento leggero come olio extravergine d'oliva.

Nel complesso, adottare queste abitudini permette non solo di risparmiare tempo, ma anche di mantenere una continuità alimentare che favorisce salute, energia e benessere. Con un minimo di organizzazione, mangiare in modo sano diventa semplice e sostenibile anche nelle giornate più impegnative.

5 esempi pratici di piatti unici mediterranei (pranzo o cena)

1. Insalata di farro, pomodorini, mozzarella e verdure grigliate:

- Farro integrale
- Verdure grigliate (zucchine, melanzane, peperoni)
- Pomodorini
- Mozzarella o feta
- Olio extravergine d'oliva + basilico

Bilanciata in carboidrati, proteine e grassi buoni.

2. Bowl di ceci, cous cous integrale e verdure croccanti

- Cous cous integrale
- Ceci lessati
- Verdure fresche (carote, cetrioli, insalata)
- Semi di sesamo o zucca
- Condimento leggero con olio EVO e limone

Un piatto proteico, ricco di fibre e facile da preparare in anticipo.

3. Riso integrale con salmone, avocado e spinacini

- Riso integrale
- Salmone alla piastra o al forno
- Avocado a fette
- Spinacini freschi
- Olio EVO

Ottimo per un pasto nutriente e ricco di grassi buoni omega-3.

4. Pasta integrale con lenticchie e verdure

- Pasta integrale
- Lenticchie stufate o in umido
- Carote, sedano, pomodoro
- Un filo d'olio EVO a crudo

Perfetto quando si ha poco tempo ma si vuole un piatto ricco di proteine vegetali.

5. Insalatona con uova, patate e tonno

- Lattuga o misticanza
- Patate lesse
- Uova sode
- Tonno al naturale
- Pomodorini, olive, cipolla
- Olio EVO

Un classico fresco, completo e molto saziante.



Come comporre un panino equilibrato

Un panino può essere un pasto sano se bilanciato nei suoi componenti.

Base Scegli pane integrale, di segale, ai cereali o pane comune ma di buona qualità.

Parte proteica

- **Leggera:** bresaola, fesa di tacchino, uova sode
- **Più sostanziosa:** tonno o salmone, hamburger di legumi, hummus, formaggi freschi

Verdure Sempre presenti, per dare fibre, volume e micronutrienti:

- lattuga, pomodorini, zucchine grigliate, melanzane, radicchio, rucola.

Condimento Un filo d'olio extravergine d'oliva o una crema leggera

- hummus, yogurt greco e erbe.

Evitare salse molto grasse o zuccherate (maionese in eccesso, ketchup).

Esempio

- Pane integrale + hummus + petto di pollo alla piastra + zucchine grigliate + rucola.

Come comporre un lunch box mediterraneo

Un lunch box equilibrato segue la regola:

carboidrati complessi + proteine + verdure + grassi buoni.

Struttura tipo

- Carboidrato: riso integrale, pasta, cous cous, patate o pane
- Proteine: legumi, pesce, uova, formaggi freschi o carne bianca
- Verdure: crude o cotte, colorate e abbondanti
- Grassi: olio EVO, frutta secca in piccole quantità
- Frutta: come dessert naturale

Esempio completo

- Insalata di orzo con legumi misti
- Contorno di verdure grigliate
- 1 cucchiaino di olio EVO a crudo




Cibi amici della memoria e della concentrazione

Alimentazione, Concentrazione e Memoria negli Studenti

Nella quotidianità dei ragazzi, la concentrazione non è mai un fenomeno casuale: è il risultato di una fitta rete di processi biologici, emotivi e ambientali che si intrecciano e che possono essere profondamente influenzati dalla qualità dell'alimentazione e dal modo in cui il cervello viene sostenuto attraverso nutrienti e sostanze funzionali. Ogni mattina, uno studente entra in classe con un patrimonio energetico che non dipende solo dal tempo dedicato allo studio il giorno precedente, ma dalle risorse biochimiche messe a disposizione del cervello attraverso il cibo, il riposo, l'idratazione e l'equilibrio neurochimico.

Il cervello è un organo straordinariamente "costoso". Pur occupando una parte minima del nostro corpo, consuma senza sosta una grande quantità di energia. Quando questa energia arriva in modo irregolare, quando la glicemia oscilla, quando mancano micronutrienti essenziali o quando lo stress metabolico aumenta, la mente dei ragazzi perde la sua capacità naturale di rimanere vigile, attenta e mentalmente presente. In quei momenti, compaiono sensazioni familiari: stanchezza mentale, distrazione, difficoltà a seguire una spiegazione, memoria sfocata, irritabilità e una percezione di "cervello in affanno".

Il modo in cui si inizia la giornata scolastica è determinante. Una colazione sbilanciata, ad esempio basata prevalentemente su zuccheri semplici, provoca un'immediata impennata della glicemia, seguita da un rapido crollo. Il cervello, privato della sua fonte energetica primaria, entra in uno stato di rallentamento: la vigilanza si riduce, la prontezza si attenua, e quella lucidità che serve per affrontare la prima ora di lezione diventa un obiettivo difficile da raggiungere. Un ragazzo può percepire questa condizione come svogliatezza o come "incapacità a concentrarsi", senza rendersi conto che il suo sistema nervoso sta soltanto rispondendo a un ambiente biochimico instabile. Al contrario, una colazione costruita per nutrire il cervello in modo costante e graduale permette un rendimento completamente diverso.



Alimenti integrali, fonti proteiche leggere, grassi buoni e una presenza equilibrata di fibre mantengono stabile la glicemia, assicurando un rilascio lento e continuo di energia. Combinazioni come avena, pane integrale, frutta secca, yogurt naturale, uova, semi oleosi, frutta intera non solo sostengono la concentrazione, ma modulano il tono dell'umore e riducono l'irritabilità. I ragazzi che modificano la qualità del primo pasto riferiscono spesso un miglioramento immediato nella capacità di ascolto, nella calma interiore e nella tenuta mentale. È come se, attraverso una scelta alimentare consapevole, il cervello trovasse una base stabile su cui costruire l'intera giornata.

Oltre alla stabilità energetica, la concentrazione richiede una raffinata sinfonia di neurotrasmettitori. Sostanze come dopamina, acetilcolina, serotonina e noradrenalina sono i grandi direttori d'orchestra dell'attenzione selettiva, della motivazione, della memoria operativa e della vigilanza. Per funzionare correttamente, hanno bisogno di precursori che provengono dall'alimentazione.

Gli amminoacidi presenti in uova, pesce, carne bianca, legumi, soia e latticini contribuiscono alla sintesi di neurotrasmettitori fondamentali. Un apporto insufficiente di proteine nella colazione o nei pasti principali può determinare cali di motivazione, difficoltà a rimanere seduti, irritabilità e un senso di "nebbia mentale" che ostacola l'apprendimento.

Una menzione speciale spetta alla colina, contenuta soprattutto nelle uova e nelle frattaglie. La colina è un precursore diretto dell'acetilcolina, il neurotrasmettitore chiave della memoria, della prontezza mentale e della capacità di richiamare rapidamente informazioni durante un'interrogazione o un compito scritto. Nei ragazzi, che hanno un fabbisogno elevato per via della continua costruzione di nuove sinapsi, un apporto adeguato di colina è uno dei pilastri invisibili della salute cognitiva.

Le membrane dei neuroni, responsabili della trasmissione dell'impulso nervoso, sono ricchissime di lipidi, e la loro efficienza dipende in modo significativo dalla presenza di omega-3, soprattutto DHA. Questi acidi grassi, contenuti nel pesce azzurro, nelle noci, nei semi di lino e nell'olio di lino, migliorano la fluidità delle membrane e favoriscono una migliore comunicazione tra le cellule cerebrali. Le ricerche evidenziano come una carenza cronica di omega-3 nei ragazzi sia associata a maggiore impulsività, minore attenzione sostenuta e memoria meno efficace. Integrare queste fonti alimentari significa sostenere concretamente la plasticità cerebrale e la capacità di apprendere.

Importanti anche le vitamine del gruppo B, in particolare la B12 e la B6, fondamentali per il metabolismo energetico cerebrale e per la formazione della mielina, la guaina che riveste gli assoni e rende più rapido il passaggio del segnale nervoso. Una carenza di vitamine del gruppo B può manifestarsi con difficoltà nella concentrazione, tempi di reazione più lenti, stanchezza mentale persistente e riduzione delle capacità mnemoniche.

Gli antiossidanti, infine, rappresentano uno scudo indispensabile contro lo stress ossidativo prodotto dall'intensa attività del cervello, soprattutto durante lo studio prolungato. I mirtilli, il cacao amaro, le fragole, gli agrumi, i kiwi, le verdure a foglia verde, la curcuma, lo zenzero, il tè verde e l'uva rossa contribuiscono a proteggere i neuroni dai danni dei radicali liberi. Quando l'azione antiossidante è insufficiente, le sinapsi diventano meno efficienti e la memoria a lungo termine ne risente.

Accanto all'alimentazione, esistono sostanze naturali che possono sostenere in modo concreto l'attenzione e la memoria, soprattutto nei momenti di intenso carico scolastico. Alcune di esse sono presenti negli alimenti comuni, altre derivano da piante utilizzate da secoli nelle tradizioni mediche del mondo, e altre ancora sono state oggetto di un crescente interesse da parte della ricerca scientifica moderna. La loro azione non è mai "miracolosa", né può sostituire una dieta equilibrata o un corretto stile di vita; ciò che possono fare, tuttavia, è affiancare e potenziare in modo delicato, ma significativo, i processi cognitivi più importanti nello studio.

La caffeina, ad esempio, rimane uno dei composti naturali più studiati. Presente nel caffè, nel tè, nel cioccolato fondente e nel mate, ha la capacità di aumentare la vigilanza, migliorare la prontezza mentale e ridurre la percezione della fatica. Il suo limite è la variabilità individuale: in alcuni ragazzi può provocare irrequietezza o accelerare il battito cardiaco, mentre in altri genera uno stato di concentrazione nitida e produttiva. Per questo motivo, la caffeina richiede un uso moderato e consapevole, calibrato anche sull'orario e sulla sensibilità personale.

Una forma più "morbida" e armonica di stimolazione si ritrova nel tè verde, dove la caffeina è accompagnata dalla L-teanina, un amminoacido in grado di favorire uno stato di attenzione calma e vigile. Grazie alla presenza simultanea delle due molecole, il tè verde produce un tipo di energia mentale priva dei picchi e degli sbalzi tipici del caffè, rendendolo ideale per lo studio prolungato, soprattutto nei momenti in cui servono lucidità e continuità di pensiero.

Particolarmente interessante è anche il guaranà, una pianta dell'Amazzonia che, come mostrano numerosi studi, non deve la sua efficacia esclusivamente alla caffeina, ma alla presenza combinata di teobromina, teofillina, tannini e polifenoli. Questa struttura complessa determina un rilascio più graduale e prolungato della stimolazione, generando una vigilanza mentale stabile e una sensazione di "energia chiara". Ciò che sorprende, nella letteratura, è che alcune ricerche hanno registrato effetti cognitivi significativi anche con dosi molto basse, a conferma del ruolo dei composti non-caffeinici nel supporto della memoria di lavoro e dell'attenzione sostenuta.

Accanto a queste sostanze vegetali più note, la ricerca ha rivolto grande attenzione al DMAE (dimetilaminoetanolo), un composto naturalmente presente nel cervello e in piccole quantità in alcuni pesci, soprattutto acciughe e sardine. Il DMAE è un precursore strutturalmente simile alla colina, e per questo motivo è stato studiato per la capacità di sostenere la sintesi di acetilcolina, il principale neurotrasmettitore della memoria, dell'attenzione e della prontezza mentale. Numerosi studi condotti in ambito pediatrico e universitario hanno messo in evidenza miglioramenti nel focus mentale, nella reattività, nella capacità di mantenere l'attenzione e nella qualità della memoria operativa. Alcuni lavori EEG mostrano anche una maggiore sincronizzazione emisferica e un miglioramento della risposta neuromuscolare. È interessante notare che gli effetti si osservano soprattutto con dosaggi bassi e medi, mentre dosi troppo elevate possono causare tensioni muscolari cervicali; si tratta quindi di una sostanza che richiede competenza e gradualità.

Un'altra molecola di grande rilevanza è la vinpocetina, un derivato semisintetico ottenuto dall'alcaloide presente nella *Vinca minor*, una pianta nota fin dall'antichità per le sue proprietà vascolari. La vinpocetina agisce principalmente migliorando la circolazione cerebrale, aumentando il flusso di ossigeno e nutrienti verso le aree corticali coinvolte nei processi cognitivi. Questo incremento dell'irrorazione cerebrale facilita la velocità di elaborazione mentale, la prontezza, la vigilanza e la capacità di affrontare compiti cognitivi complessi. I risultati sono più evidenti nei soggetti sottoposti a stress mentale o affaticamento prolungato, e in chi tende a sperimentare cali di lucidità nelle ore centrali della giornata.

Accanto alla vinpocetina si colloca il ginkgo biloba, una delle piante medicinali più studiate al mondo. Le sue foglie contengono ginkgolidi e bilobalidi, molecole in grado di migliorare la perfusione cerebrale, modulare i recettori GABAergici e proteggere i neuroni dallo stress ossidativo.

L'effetto più caratteristico del ginkgo è il sostegno alla memoria a lungo termine, soprattutto nei processi di consolidamento e richiamo delle informazioni. Inoltre, il ginkgo sembra facilitare l'attenzione selettiva e la vigilanza, due abilità fondamentali per la gestione dei compiti scolastici.

In ambito fitoterapico, particolare considerazione merita anche la Bacopa monnieri, una pianta acquatica utilizzata da millenni nella medicina ayurvedica come tonico cerebrale. I suoi principi attivi, i bacosidi, esercitano un'azione sinergica sul sistema nervoso: aumentano i livelli di acetilcolina, modulano la serotonina e la dopamina, stimolano la formazione di nuove proteine sinaptiche e proteggono le cellule cerebrali dai radicali liberi. La bacopa non produce una stimolazione immediata, come avviene per la caffeina o il guaranà, ma agisce gradualmente, migliorando la memoria a lungo termine, la capacità di apprendimento e la flessibilità cognitiva. Gli effetti più significativi si osservano dopo alcune settimane di uso continuativo, rendendola particolarmente utile nei periodi di studio prolungato o nelle difficoltà di memorizzazione.

Il ginseng, infine, rientra tra gli adattogeni più noti. È apprezzato per la capacità di aumentare la resistenza mentale allo stress, di migliorare la motivazione e di sostenere l'energia cognitiva, soprattutto quando il carico scolastico diventa pesante. La sua azione si combina bene con altre sostanze più specifiche per la memoria, come bacopa o ginkgo, grazie alla capacità di modulare il cortisolo e favorire un equilibrio più stabile tra attivazione e calma.

Tra le sostanze che sostengono in modo naturale l'attività del cervello merita attenzione anche la fosfoserina, un derivato dell'aminoacido serina che svolge un ruolo importante nella formazione dei fosfolipidi delle membrane neuronali. Si tratta di una componente discreta ma essenziale: partecipa alla costruzione della fosfatidilserina, molecola chiave per la fluidità delle membrane e per l'efficienza della trasmissione sinaptica, elementi indispensabili nei processi di memoria e attenzione. La fosfoserina non deve essere cercata in prodotti artificiali: è presente, in modo naturale, in alimenti ricchi di proteine di qualità, come uova, pollame, pesce, soia, semi, legumi e in generale in tutti quegli alimenti che forniscono un buon apporto di L-serina. Sono proprio queste fonti proteiche a offrire i precursori necessari affinché l'organismo possa costruire e rinnovare le membrane dei neuroni, soprattutto in età scolare, quando la plasticità cerebrale è massima e la richiesta di materiale strutturale è particolarmente elevata. Pur non esercitando un effetto stimolante immediato, la fosfoserina contribuisce in modo silenzioso ma costante alla qualità delle funzioni cognitive: quando la dieta è ricca di proteine

complete e variate, il cervello dispone dei materiali necessari per mantenere stabili le sinapsi, consolidare nuove informazioni e preservare quella lucidità che serve per affrontare lo studio quotidiano.

Tutte queste sostanze, dal tè verde alla bacopa, dal DMAE alla vinpocetina, dal ginkgo al guaranà, hanno una caratteristica comune: agiscono solo quando trovano un terreno biologico adatto.

Non sostituiscono l'alimentazione, non correggono abitudini scorrette, non compensano la mancanza di sonno o uno stile di vita disordinato. Il loro ruolo è quello di un potenziamento raffinato, di un sostegno preciso che si innesta su una base di equilibrio nutrizionale, idratazione adeguata, regolarità dei ritmi e un ambiente favorevole alla concentrazione.

Quando un ragazzo sceglie alimenti ricchi di omega-3, colina, vitamine del gruppo B, antiossidanti, proteine di qualità e carboidrati complessi, quando si idrata correttamente e mantiene una routine di sonno efficace, allora l'integrazione selettiva diventa uno strumento prezioso. In questo contesto, sostanze come tè verde, guaranà, ginkgo, bacopa, DMAE o vinpocetina, fosfoferina, non servono a "creare" la concentrazione, ma a rifinirla, a stabilizzarla, a renderla più continua e meno vulnerabile ai cali fisiologici della giornata.

La mente, sostenuta in modo intelligente, diventa più lucida, più precisa, più capace di crescere e affrontare con serenità le sfide dello studio e della vita scolastica.

Quali alimenti aiutano lo studio

Studiare richiede energia, attenzione e soprattutto il carburante giusto!

Il cervello pesa poco, ma consuma tantissimo: per funzionare bene ha bisogno dei nutrienti adatti. Ecco quali alimenti possono diventare "alleati dello studio" e quali invece rischiano di rallentarti.

Alimenti ricchi di Omega-3

- Pesce azzurro (sardine, sgombrò, acciughe), salmone, noci, semi di lino e di chia.
- Gli omega-3 aiutano la memoria, proteggono i neuroni e migliorano la capacità di concentrazione.

Frutta e verdura colorata

- Mirtilli, arance, fragole, kiwi, spinaci, carote.
- Ricchi di vitamine e antiossidanti che mantengono il cervello "in forma" e riducono la stanchezza mentale.

Cereali integrali

- Pane, pasta e riso integrali, avena.
- Rilasciano energia lentamente e ti aiutano a mantenere la concentrazione per più tempo, evitando i classici “crolli” a metà mattina.

Uova

- Sono ricche di colina, un nutriente che contribuisce alla memoria e all’apprendimento.

Acqua

- La disidratazione, anche lieve, rende più difficile concentrarsi. Bere regolarmente è fondamentale, soprattutto durante lo studio.

Frutta secca e semi

- Mandorle, noci, nocciole, pistacchi e semi vari: forniscono energia “buona” e sostengono il cervello senza appesantire.

Cioccolato fondente (con moderazione!)

- Contiene sostanze che migliorano l’umore e la concentrazione.
- Attenzione: solo quello fondente (almeno 70%) e in piccole quantità.

Quali alimenti invece ti fanno venire sonno o cali di energia

Cibi troppo ricchi di zuccheri

- Merendine, bibite zuccherate, snack dolci.

All’inizio danno un picco di energia, ma poco dopo causano un forte calo che rende difficile restare concentrati.

Pasti molto abbondanti

Un pranzo “pesante” obbliga il corpo a concentrare energia sulla digestione e tu ti senti assonnato.

Cibi molto grassi o fritti

Patatine, fast food, fritti: rallentano la digestione e provocano stanchezza.

Troppa caffeina

Troppi caffè o energy drink possono causare agitazione, mal di testa e difficoltà di concentrazione.





Falsi miti



Falsi miti

Descrizione

Il nostro modo di mangiare è condizionato da credenze e modi di pensare sul cibo che spesso si rivelano scorrette, l'utilizzo del web, inoltre, non aiuta sicuramente, anzi spesso si rischia di leggere informazioni sull'alimentazione e sulla salute in generale che, senza una visione critica, sembrano veritiere. Capita, di frequente, che chi scrive sui social "non è del mestiere" e non fa altro che confondere l'utente che risulta spaesato e ancora più pieno di dubbi. Sull'alimentazione si dice tanto, ma quante delle nozioni che girano sono vere e quali sono solo falsi miti, cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

Il latte fa male

L'idea che il latte da adulti sia innaturale è sostenuta da più parti sul web e non solo, ma coloro che sostengono l'opportunità di non consumare latte si basa, da una parte, su una visione vegetariana/vegana dell'alimentazione, dall'altra su un progetto di ricerca (China Study) focalizzato sugli animali da esperimento o in vitro utilizzando una dose elevatissima di caseina (principale proteina del latte) improponibile in una normale alimentazione. Si riteneva che la caseina fosse la causa della comparsa di alcuni tumori in quando andava a stimolare la produzione di alcuni ormoni (estrogeni e i così detti fattori di crescita insulino-simili o IGF). Questi studi, inoltre, sono stati arbitrariamente estesi anche all'uomo. Per capire l'inattendibilità di questa ricerca basti pensare che il China Study è stato etichettato come inattendibile anche dall'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, la quale ha sottolineato che "non esistono studi su una dieta che elimini totalmente le proteine di origine animale e in particolare i latticini".

Coloro che sostengono una guerra contro il latte si basano su una serie di considerazioni che hanno fatto molta presa sull'opinione pubblica: come mai circa il 65% della popolazione mondiale non digerisce il latte? Come mai siamo gli unici animali che, da adulti, continuano ad assumere il latte, e per di più di altre specie animali?

L'argomento che solo l'uomo adulto continua a bere il latte è una teoria debole, sono tantissime le cose che fanno solo gli uomini: trasformare e cuocere il cibo, costruire grattacieli, dipingere opere d'arte, è l'unica specie che alleva gli altri animali per utilizzare la lana, le uova, il latte e la carne. Inoltre se offriamo il latte a un felino o a un cane lo bevono con molto piacere.

Non bisogna, inoltre, dimenticare che il latte e i suoi derivati hanno un elevato valore nutritivo, non solo perché sono preziosi fonti di calcio ben assimilabile, essenziale per la salute delle ossa e dei denti, ma anche perché contengono: proteine ad elevatissimo valore biologico (contengono tutti gli amminoacidi essenziali che servono al nostro organismo, cioè sostanze che devono essere introdotti necessariamente con gli alimenti), vitamine importanti quali la A, la B12, la B2 e la vitamina D, inoltre contengono minerali quali potassio, fosforo, zinco e iodio (una sola tazza di latte crudo copre il fabbisogno medio quotidiano dello iodio, rarissimo minerale).

Infine, si parla del fatto che la maggior parte della popolazione mondiale non digerisca il latte in età adulta perché si smette di produrre la lattasi (enzima, sostanza che divide il lattosio in 2 palline una di glucosio e l'altra di galattosio, entrambi zuccheri). L'assenza di lattasi, e quindi l'intolleranza al lattosio (ben diversa dall'allergia alla caseina, proteina presente nel latte) sicuramente crea vari problemi (il lattosio che non viene digerito, arriva nel colon e viene fermentato dalla flora intestinale con produzione di idrogeno, metano e anidride carbonica, che provoca flatulenza, crampi addominali e diarrea), ma non è letale. Oggi chi soffre di intolleranza al lattosio e non vuole rinunciare all'apporto nutritivo assicurato dal latte e i suoi derivati può utilizzare i prodotti delattosati, oppure provare lo yogurt che ha le stesse qualità nutritive del latte, ma con quantità ridotte di lattosio o con i formaggi stagionati nei quali il lattosio è assente.

In conclusione, il consumo quotidiano delle giuste quantità di latte e/o derivati rappresenta un'ottima abitudine alimentare. Inoltre, bisognerebbe imparare a diffidare di certe disinformazioni non sostenute da nessuna base scientifica né da una sufficiente obiettività.

IL LATTE FA MALE

Falso

Per la maggior parte delle persone il latte è sicuro e fornisce calcio, proteine e vitamine.

Solo chi è allergico deve evitarlo o scegliere alternative adatte, invece per chi è intollerante basta consumare quello delattosato.

Mangiare la pasta di sera fa ingrassare

Un tipico esempio di mito alimentare, gonfiato dalle notizie che circolano sul web, da sfatare, è il divieto di consumare “carboidrati” (sostanze presenti nel pane, pasta, grissini, crackers, frise, legumi, ecc) la sera o meglio dopo una certa ora pomeridiana. Pane, pasta e riso ne sono ricchi, ma i carboidrati sono nutrienti che il nostro corpo utilizza per ottenere energia. Su questo falso mito ci sono varie correnti di pensiero, infatti c'è chi parla di “sera” e chi precisa l'ora precisa in cui scatterebbe la proibizione di mangiare carboidrati: dalle 14 in poi, oppure dalle ore 18 e via dicendo. Naturalmente, si tratta di divieti ricchi di fantasie, questo ritornello “niente pasta di sera” non fa altro che mettere nel mirino i “carboidrati” per seguire le mode del momento.

Sarebbe molto più opportuno, invece, parlare di distribuzione degli alimenti durante la giornata alleggerendo il pasto serale a favore della prima colazione e del pasto di metà giornata (pranzo) con impatti positivi non solo sulla glicemia (glucosio è uno zucchero presente nell'organismo e serve ad alimentare il cervello, i muscoli, il fegato, e i globuli rossi), ma anche sul peso corporeo, quindi un pasto serale a ridotto apporto energetico vuol dire consigliare una quantità limitata di tutte le tipologie di alimenti (pasta, pane, carne, pesce, formaggi, ecc), ma anche di qualunque piatto ad alto contenuto calorico. Va sottolineato che la pasta, non troppo condita, si digerisce molto più facilmente e rapidamente rispetto alla carne, quindi introdurre la pasta nel pasto serale vuol dire agevolare la digestione e, di conseguenza, favorisce anche una migliore qualità del sonno. Al contrario, è stato dimostrato che consumare cibi ricchi di grassi nel pasto serale peggiora il riposo notturno e aumenta le probabilità della comparsa di apnee notturne, con aumento di sonnolenza diurna e del rischio di ipertensione (aumento della pressione sanguigna), di infarti e ictus.

In conclusione, non esiste nessun coprifuoco per la pasta e non esiste nessun valido motivo per non consumare anche prodotti ricchi di carboidrati nel corso del pasto serale, ciò che conta per dimagrire o per non ingrassare è piuttosto quanti se ne introducono quotidianamente e di quante calorie totali si compone la dieta.

Per un'alimentazione equilibrata, è sicuramente importante non mangiarne più del dovuto e stare attenti a consumarli in porzioni adeguate al proprio fisico, all'età e all'attività fisica svolta. È bene, inoltre, avere degli accorgimenti, per esempio evitare condimenti elaborati per i primi piatti, quindi più ricchi di grassi e difficili da digerire.

MANGIARE LA PASTA DI SERA FA INGRASSARE

Falso

Non è l'orario in cui mangi a far ingrassare, ma il totale delle calorie e lo stile di vita. Una porzione adeguata di pasta la sera può essere parte di una dieta equilibrata.

La frutta deve essere mangiata lontano dai pasti

Si sente spesso dire che mangiare la frutta alla fine dei pasti non è una buona abitudine. I motivi che alimentano questa credenza sono diversi: alcuni riferirebbero una più difficile perdita di peso, altri l'instaurarsi di sensazioni di gonfiore e sazietà. Alcuni componenti della frutta, come fibre e oligosaccaridi (costituiti da poche molecole di glucosio), possono, in effetti, rallentare, seppur in misura modesta, il transito del cibo attraverso il tratto gastrointestinale, dar luogo a dei processi di fermentazione e creare un accumulo di gas nell'intestino con conseguente sensazione di gonfiore. Questa situazione si verifica soprattutto in coloro che hanno una particolare sensibilità intestinale (sindrome dell'intestino irritabile, colite ulcerosa, meteorismo), in generale, se si escludono queste condizioni, non si riscontrano fastidi dopo aver ingerito la frutta a fine pasto e non ci sono studi scientifici o linee guida che sconsigliano di mangiare la frutta dopo i pasti. Concludere il pasto con un frutto può, in realtà, portare diversi benefici:

- la frutta a fine pasto fa sì che gli zuccheri che contiene vengano rilasciati nel sangue più lentamente rispetto a quando si mangia la stessa frutta a digiuno. L'innalzamento rapido dei livelli di zucchero nel sangue è in generale da evitare, perché induce una rapida risposta ormonale (insulina – glucagone), che causa, a sua volta, un rapido ritorno del senso di fame;

- l'acidità della frutta e alcune vitamine presenti al suo interno (Vitamina C presente ad esempio negli agrumi) possono facilitare l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure e negli alimenti di origine vegetale; il suo sapore acidulo dà all'organismo il segnale di fine pasto.
- Molti studi scientifici indicano chiaramente che consumare abitualmente almeno 5 porzioni di frutta e verdura è associato a un minore rischio di malattie quali: infarto, ipertensione (aumento della pressione), tumore al colon.
- In definitiva, la frutta può essere mangiata in qualunque momento della giornata e rappresenta lo spuntino da inserire nei pasti principali (colazione, pranzo, cena). In conclusione, mangiate frutta quando volete, purché ne mangiate.

LA FRUTTA DEVE ESSERE MANGIATA LONTANO DAI PASTI

Falso

La frutta si può mangiare quando vuoi. Durante i pasti aiuta anche a raggiungere la quota di fibre giornaliera.

Il gelato è un alimento completo

L'alimento completo, cioè l'alimento che contenga nelle giuste quantità tutte le sostanze nutritive che ci servono non esiste, né come prodotto naturale né come prodotto trasformato. Di conseguenza, neanche il gelato può essere definito un "alimento completo", bensì semplicemente alimento, in quanto il valore nutritivo del gelato non è trascurabile, varia da 160 a 220 chilocalorie (kcal). per 100 grammi di prodotto a seconda degli ingredienti impiegati: latte, uova, zucchero, cacao, caffè, frutta, ecc. Quindi troviamo le proteine del latte e delle uova, grassi di facile utilizzazione, zuccheri semplici, qualche vitamina (A, B2 ed E se è presente il cioccolato) e qualche minerale (calcio e fosforo). Un gelato di una certa complessità e anche di una certa quantità può arrivare ad un apporto calorico anche intorno a 500 kcal, e quindi può sostituire un pasto solo dal punto di vista energetico.

La giusta collocazione del gelato durante la giornata sarebbe quella dello spuntino, del "fuoripasto", come dessert a fine del pranzo, in quanto fornisce meno calorie rispetto alla maggior parte dei classici alimenti dolci.

Il gelato potrebbe essere indicato come alternativa per integrare l'alimentazione in caso di inappetenza o di febbre, per chi ha problemi di masticazione o poi è un modo per far assumere più latte a chi ne beve poco.

IL GELATO È UN ALIMENTO COMPLETO

Falso

Per quanto sia buonissimo, non è un alimento completo, quindi non può sostituire un pasto, al massimo può sostituire lo spuntino/merenda.

L'acqua non va bevuta durante i pasti

Non è una buona abitudine quella che hanno molte persone di non bere acqua durante i pasti.

Con questo comportamento si vorrebbe ottenere un doppio vantaggio: digerire più facilmente e dimagrire in modo più rapido. Non è vero! Bere una giusta quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) durante il pasto, serve infatti a migliorare la consistenza degli alimenti ingeriti svolgendo quindi un ruolo importante nella digestione. Solo se si beve un'eccessiva quantità di acqua, i succhi gastrici vengono diluiti e quindi i tempi della digestione si potrebbero leggermente allungare.

Inoltre, l'abitudine di non bere durante i pasti, ma di bere solo prima, non ha di per sé alcun effetto dimagrante, ma favorisce semplicemente il senso di sazietà, portando a ridurre la quantità di cibo nel pasto.

L'acqua svolge un ruolo indispensabile e vitale in quasi tutti i processi biologici del nostro corpo, per questo è bene ricordare alcune regole fondamentali come bere, frequentemente e poco alla volta, almeno 1,5 litri di acqua al giorno, salvo diverse prescrizioni mediche; prestare attenzione ai bambini, maggiormente esposti al rischio di disidratazione e alle persone anziane che spesso, pur non avvertendo lo stimolo a bere, devono sforzarsi di farlo frequentemente ed anche al di fuori dei pasti.

L'ACQUA NON VA BEVUTA DURANTE I PASTI

Falso

Bere ai pasti non ostacola la digestione. Anzi, può aiutare a idratarsi meglio.

Bere acqua e limone fa dimagrire

Un falso mito che si è diffuso negli ultimi anni è quella di bere, al mattino, un bicchiere di acqua tiepida al quale viene aggiunta una buona quantità di succo di limone, con l'aspettativa di stare meglio o addirittura di avere un effetto dimagrante. Per quanto riguarda la sensazione di sentirsi meglio, a parte l'effetto placebo, può essere dovuta al fatto che il limone facilita la digestione, inoltre l'acqua tiepida stimola la peristalsi intestinale aiutando la regolarità dello stesso (questa azione è percepita da molte persone). Diverso è il discorso che acqua e limone possano aiutare a dimagrire, secondo alcuni legata al fatto che il limone, e la sua buccia in particolare, contiene una fibra solubile (pectina) che potrebbe indurre il senso di sazietà. Questo effetto si potrebbe avere solo assumendo dosi elevate di questa fibra e non con le minime quantità apportate dal singolo limone.

Questa moda alimentare può essere applicata tranquillamente, ma senza l'illusione di effetti dimagranti.

BERE ACQUA E LIMONE FA DIMAGRIRE

Falso

Acqua e limone possono essere piacevoli e idratanti, ma non bruciano grassi. Dimagrire richiede una dieta equilibrata e movimento.

Un bicchiere di vino rosso fa buon sangue

Nella mentalità popolare alberga la convinzione che il vino rosso, forse per il colore simile a quello del sangue, avesse un potere antianemico, ossia contenesse molto ferro e potesse influenzare la produzione dei globuli rossi. È stato dimostrato che la quantità

di ferro presente nel vino rosso non solo è modesta (in media circa 0,5 milligrammi per 100 millilitri), ma è anche poco utilizzabile dal nostro organismo. Inoltre, non possiede nessuna capacità di far aumentare il numero dei globuli rossi né di promuovere la sintesi dell'emoglobina. Al contrario, chi consuma eccessive quantità di vino può andare incontro a deficit di folati (Vitamina B9) e di ferro, la cui carenza può provocare anemia, così come un'assunzione eccessiva e costante di alcool può portare danni al fegato.

In conclusione, è un grave errore considerare il vino come una medicina, è soltanto una bevanda gradevole ricca di significati sociali, che contiene alcool, per tale ragione se lo si desidera è meglio consumarlo con molta parsimonia e, preferibilmente, durante i pasti.

UN BICCHIERE DI VINO ROSSO FA BUON SANGUE

Falso

L'alcol non fa "buon sangue": anche in piccole quantità non è necessario né salutare, soprattutto per gli adolescenti.

Le bevande alcoliche ci riscaldano

E' pericoloso credere che l'alcool possa riscaldare il corpo, in quanto la vasodilatazione cutanea indotta dall'alcool produce solo una momentanea ed ingannevole sensazione di calore, ma nello stesso tempo provoca una maggior dispersione (propagazione) del calore corporeo nell'ambiente esterno, e, quindi, in tempi brevi, un ulteriore raffreddamento del corpo.

- Effetto iniziale: L'alcol dilata i vasi sanguigni superficiali, facendo arrossire la pelle e causando una sensazione di calore momentanea.
- Effetto successivo: Il corpo disperde il calore più velocemente all'esterno, abbassando la temperatura corporea interna.
- Rischio di ipotermia: In ambienti freddi, questo può aumentare il rischio di ipotermia (abbassamento della temperatura corporea). Il corpo, invece di mantenere il calore, lo disperde, rendendo la situazione più pericolosa.
- Meccanismo di difesa: Il meccanismo di difesa del corpo contro il freddo è la vasocostrizione (restringimento dei vasi sanguigni) che riduce la perdita di calore; l'alcol inibisce questo processo.

In sintesi, la sensazione di calore è ingannevole e il suo consumo può essere dannoso per la salute, soprattutto in condizioni climatiche avverse.

LE BEVAMDE ALCOLICHE CI RISCALDANO

Falso soprattutto pericoloso

L'alcol fa sembrare di sentire più caldo, ma in realtà fa disperdere calore e aumenta il rischio di ipotermia.

Energy drink e alcool: un abbinamento sicuro?

Questa idea è molto diffusa tra i giovani, ma è anche molto pericolosa. Gli energy drinks (ED) sono bevande non alcoliche contenenti diverse sostanze stimolanti tutte elencate in etichetta e sono diversi dagli sport drinks, che sono integratori di acqua e sali minerali finalizzati a reintegrare le perdite idrosaline dovute a sudorazioni eccessive, soprattutto durante l'attività fisica e per tale ragione dovrebbero essere utilizzate da chi fa sport.

La pubblicità stimola l'assunzione di Ed vantandone la capacità di migliorare le prestazioni mentali e fisiche. Gli ED, invece, contengono acqua, zuccheri, aromi, a volte anche vitamine e sali minerali, ma soprattutto contengono una serie di sostanze eccitanti ed energetiche quali: la caffeina (da 50 a 400-500 milligrammi per lattina, ossia una quantità sino a 6 volte o più la quantità di caffeina presente in un espressino), taurina (sostanza acida contenente zolfo, presente in alte concentrazioni nei muscoli scheletrici), glucurolattone (uno zucchero), fruttosio e saccarosio (zuccheri) (circa il 10%), carnitina, ginkgo biloba, ginseng, guaranà, ecc. Il consumo di queste bevande, spesso, non è controllato e assunzioni elevate possono portare: irrequietezza, irritabilità, stato di eccitazione, fino a tachicardia e ipertensione prolungata per diverse ore.

L'utilizzo più pericoloso, però, è quello che si effettua in associazione all'alcol che ne amplifica ancora di più gli effetti.

L'alcol dà sia un senso di euforia e di sovraeccitazione, ma anche una sensazione di stordimento. Associando, quindi, l'energy drink all'alcol, questa sensazione di stordimento viene in parte contrastata: ci si sente bene, ci si sente forti, in grado di stare svegli tutta la notte nonostante lo stato di ebbrezza. La conseguenza è che la persona non si ferma e non smette di bere, ma continua a consumare altre bevande alcoliche fino ad arrivare a picchi di alcool nel sangue molto elevati con rischi di comportamenti pericolosi per sé e per gli altri. Questa, in realtà, si rivela un'arma a doppio taglio per diversi motivi:

- induce a bere più alcol: non avendo la sensazione di ubriachezza, si tende ad assumere comportamenti pericolosi come ad esempio guidare. Anche se ci sembra di essere svegli, i riflessi sono molto ritardati perché comunque l'effetto dell'alcol è presente;
- induce a mettere più a dura prova il fisico: come ad esempio nei rave party. Ballare per tanti giorni di fila, sudare ed essere disidratati. La disidratazione viene acuita dall'energy drink magari in concomitanza con l'assunzione di altre sostanze che attivano la muscolatura come, ad esempio, droghe ad attività stimolante che vengono vendute nelle discoteche e che possono portare anche a conseguenze serie."

Si viene a creare una sorta di dipendenza, soprattutto in associazione con altre sostanze (es. alcol), perché continuando ad assumere queste bevande, il corpo si abitua a questo stato di eccitazione e quando l'effetto svanisce, l'organismo cede alla stanchezza estrema.

ENERGY DRINK E ALCOOL: UN ABBINAMENTO SICURO?

Falso

Gli energy drink mascherano gli effetti dell'alcol: ti senti "più sveglio", ma in realtà sei ancora sotto effetto dell'alcol. È un mix pericoloso per cuore, lucidità e sicurezza.

Sotto esami si deve mangiare di più

Quando si è sotto esame si rischia di trascurare l'alimentazione cadendo in errori quali: digiuni prolungati, pasti abbondanti, troppi dolci o poca frutta e verdura. Alla base di tutto questo esiste e resiste un grosso equivoco: "il cervello sotto esame brucia di più".

E' vero che il principale carburante del cervello è il glucosio (zucchero che introduciamo attraverso cereali e derivati, frutta e verdura, tutti alimenti ricchi di carboidrati) ed è vero che il funzionamento del cervello comporta il consumo di una certa quantità di energia, ma il fatto fondamentale è che tale consumo di energia non dipende da quanto è intensa l'attività del cervello, perché rimane praticamente invariato se ci riposa, se si riflette o si studia intensamente. E' stato dimostrato che 45 minuti di lavoro intellettuale fanno consumare solo 3 chilocalorie in più rispetto allo stato di riposo.

In queste situazioni, nelle quali si è costretti ad una inattività forzata nelle tante ore trascorse seduti alla scrivania, non c'è nessun bisogno di mangiare più del necessario.

Molti studi hanno dimostrato una netta tendenza, da parte di ragazzi e ragazze molto impegnati nello studio, da una parte a mangiare più del normale, forse a causa dello stress e da variazione ormonali (cortisolo e insulina), dall'altra sono poco impegnati a svolgere attività che coinvolgano i muscoli, questa combinazione porta a un indesiderato aumento del peso corporeo.

In definitiva, nei periodi di studio molto intenso gli studenti non hanno bisogno di assumere maggiori quantità di cibo, inoltre non esiste nessun alimento (come pesce o altri fonti di fosforo), così come nessun schema alimentare in grado di migliorare l'apprendimento, rinforzare la memoria o aumentare l'acutezza mentale.

Il glucosio che serve al sistema nervoso lo si può assumere nelle quantità che servono con una normale dieta equilibrata e variata proprio come quella mediterranea. Bisognerebbe mangiare più spesso e meglio, suddividendo l'apporto calorico in 5 pasti (es. colazione, pranzo, cena e due spuntini) per mantenere costante l'energia. Un pasto troppo abbondante e ricco di grassi può causare sonnolenza, quindi sarebbe meglio preferire cibi facilmente digeribili.

Sempre nei periodi di studio intenso è del tutto inutile esagerare con gli aiuti quali caffè e bevande contenenti caffeina, in quanto il miglioramento dell'attenzione favorito dalla caffeina e la relativa maggiore capacità nel concentrarsi esistono realmente, ma hanno limiti ben precisi. Va dimenticato l'alcool che deprime il sistema nervoso.

SOTTO ESAMI SI DEVE MANGIARE DI PIU'

Falso

Non serve aumentare la quantità, ma scegliere meglio: pasti equilibrati, leggeri e regolari migliorano concentrazione e digestione.



Chi pratica sport deve assumere più proteine

Le proteine insieme ai carboidrati e ai grassi sono dei macronutrienti fondamentali sia per chi è sedentario sia per chi si dedica all'allenamento. Le proteine sono un elemento essenziale per il nostro organismo, ma diventano ancora più importanti per chi pratica sport in quanto svolgono un ruolo chiave nella riparazione e nella crescita muscolare, nel recupero post-esercizio e nel mantenimento della massa magra. Dopo un allenamento intenso, i muscoli subiscono microlesioni che necessitano di aminoacidi (mattoncini che compongono le proteine) per essere riparati.

Per tale ragione quando si parla di alimentazione e attività fisica una delle credenze più comuni sulla dieta per gli sportivi è che chi pratica sport deve assumere più proteine, un mito, forse, legato all'illusione che, essendo i muscoli costituiti da proteine, occorra mangiare più alimenti contenenti proteine (quindi tanta carne, tanti albumi, ecc) per avere un muscolo più grande.

Per i soggetti fisicamente attivi sono sufficienti le quantità di proteine indicate per gli adulti, circa 1 grammo per chilogrammo di peso corporeo desiderabile (1 gr/kg PCD). Soltanto gli sportivi e gli atleti che hanno programmi di allenamento continui e intensi hanno bisogno di un apporto che può salire sino ad un massimo di 1,8 gr/kg PCD (si può arrivare a 2 gr/kg PCD, ma per brevi periodi). Tali quantità possono essere assicurate con la normale alimentazione, non esistono "diete speciali" per gli sportivi e gli atleti, molto semplicemente lo sportivo va considerato un soggetto sano, caratterizzato da necessità energetiche superiori rispetto al soggetto sedentario. La dieta mediterranea si "sposa bene" con le esigenze degli sportivi/atleti.

Un aspetto che viene spesso trascurato è che gli eccessi di alimenti e sostanze proteiche sono inutili dal punto di vista delle finalità per le quali vengono assunti, in quanto finiscono per essere utilizzati dall'organismo per produrre energia, ma sono anche potenzialmente dannosi perché impongono un sovraccarico di lavoro al fegato e ai reni, comportando spesso una carenza di carboidrati alimentari e di fibra rischiando la chetosi (comparsa di corpi chetonici, uno di questi è l'acetone) e la disidratazione.

In conclusione un eccessivo consumo di proteine non offre alcun beneficio per lo stato di salute e di benessere.

CHI PRATICA SPORT DEVE ASSUMERE PIU' PROTEINE

Non sempre

Molti ragazzi assumono già abbastanza proteine. Aumentarle troppo può essere inutile o dannoso.


Conta l'alimentazione complessiva, NON "più proteine = più muscoli".

Chi fa sport deve utilizzare integratori?

Per integratori si intendono prodotti alimentari concentrati che contengono sostanze nutritive o altre sostanze con un effetto nutrizionale o fisiologico, come vitamine, minerali, aminoacidi, fibre ed estratti vegetali, ecc. Il loro scopo è complementare la normale dieta, non sostituirla, per colmare carenze accertate con le analisi, ma non hanno proprietà curative.

Chi pratica sport, anche a livello amatoriale, di solito è più attento all'alimentazione e assume spesso integratori nutrizionali di vario tipo nella convinzione di migliorare le proprie prestazioni sportive o mantenersi più in forma. Nel vasto settore degli integratori alimentari una larga fetta è occupata proprio dagli integratori sportivi, principalmente "energetici", a base di aminoacidi (mattoncini che servono per costruire le proteine), vitamine e sali minerali. Questi prodotti sono venduti liberamente in farmacie, erboristerie, negozi sportivi e su internet e sono soggetti a una pubblicità spesso ingannevole che collega direttamente il loro impiego alla possibilità di ottenere massimi risultati nello sport. Il ricorso agli integratori alimentari è spesso superfluo e, se fatto senza controllo e prescrizione medica, anche potenzialmente dannoso per la salute.

I minerali rivestono un ruolo fondamentale nell'ambito della razione alimentare degli atleti di tutte le discipline sportive: l'aumento globale del metabolismo, che si realizza nella pratica sportiva, comporta un aumento dei processi enzimatici e, quindi, del fabbisogno di minerale (soprattutto sodio e cloro, il comune sale da cucina, per l'aumentata sudorazione) nell'organismo.



Tuttavia, è bene ricordarlo sempre, l'aumentato fabbisogno di tutti i nutrienti, energetici e non energetici, compreso quello dei minerali, che si produce per effetto della pratica sportiva, deve e può essere soddisfatto ampiamente, nella stragrande maggioranza dei casi, con i comuni alimenti, senza necessità, salvo rari casi, di ricorrere a prodotti per gli sportivi e/o integratori, tanto meno a rimedi farmacologici.

Lo stesso discorso vale per l'eventuale aumentato fabbisogno di vitamine degli sportivi maggiormente impegnati, connesso al loro maggior impegno metabolico in generale (processi energetici e di bioregolazione, usura dei tessuti, richieste anaboliche, azione antiossidante, ecc.), anche in questo caso tutto è soddisfatto dall'aumento globale della razione alimentare purché realizzata con le opportune scelte, attraverso l'utilizzazione di un'ampia gamma di alimenti e la loro corretta conservazione e preparazione.

Solo in rari casi, speriamo sempre meno frequenti, di atleti costretti, per lunghi periodi, a seguire regimi alimentari molto restrittivi e monotoni, e possibile che si verifichino condizioni al limite dell'apporto consigliato di vitamine.

Un cenno particolari meritano gli aminoacidi ramificati (BCCA) visto la loro popolarità nel mondo sportivo. Gli BCCA sono tre aminoacidi essenziali (nel senso che il nostro organismo non riesce a sintetizzarli, quindi devono essere introdotti con gli alimenti), leucina, isoleucina e valina, che sono in grado di promuovere la sintesi proteica, di favorire i processi di recupero dopo un carico di lavoro muscolare o dopo un infortunio, riparare il danno muscolare indotto dall'attività fisica. Quanto detto è vero, ma solo se presenti nell'ambito degli alimenti e con il giusto apporto di carboidrati. Bisogna sottolineare che questi tre aminoacidi sono ampiamente presenti, e nelle corrette proporzioni reciproche (2:1:1 rispettivamente leucina, isoleucine e valina), nelle proteine dei comuni alimenti, i quali se consumati nelle giuste quantità e varietà, sono in grado di coprire anche l'aumentato bisogno giornaliero di un atleta (pane e bresaola, pane e ricotta, yogurt, cereali e miele, ecc). Nei soggetti ben alimentati e ben allenati il già elevato apporto in aminoacidi con il cibo sarebbero sufficienti, da soli, ad ottenere anche la massima stimolazione dell'ormone GH (ormone della crescita), quindi l'uso di integratori proteici e aminoacidi non porterebbero a nessun ulteriore aumento della concentrazione plasmatica di questo ormone.

E' doveroso sottolineare che l'impiego di integratori, per risultare sicuro e adatto alle specifiche esigenze individuali, deve avvenire in modo consapevole e informato sulla loro funzione e sulla valenza degli effetti svolti, senza entrare in contrasto con l'esigenza di salvaguardare abitudini alimentari e comportamenti corretti nell'ambito di uno stile di vita sano e attivo.

Bisogna ricordare che un prodotto non è sicuro solo perché è "naturale" ma che, anzi, proprio per il suo profilo di attività "fisiologica", potrebbe determinare effetti inattesi e indesiderati in determinate condizioni.

Gli integratori (integrare ciò che manca nell'organismo) sono concepiti per contribuire al benessere e non per la cura di condizioni patologiche, che vanno trattate con i farmaci. L'uso di integratori in quantità superiori a quelle indicate in etichetta ne snatura il ruolo senza offrire risultati fisiologicamente migliori. Può anzi diventare svantaggioso, per tale ragione bisogna utilizzarli solo se con gli alimenti non si riesce a soddisfare le esigenze fisiologiche.

CHI FA SPORT DEVE UTILIZZARE INTEGRATORI?

Falso per la maggior parte dei ragazzi

Una dieta equilibrata è sufficiente. Gli integratori servono solo se prescritti da un professionista in caso di carenze accertate da analisi del sangue.


La banana previene i crampi

Il potere persuasivo dello sport è molto elevato, le imprese compiute dai nostri campioni si imprimono nelle nostre menti e condizionano, in maniera spesso sottovalutata, comportamenti e abitudini di vita quotidiana.

Anche il campo dell'alimentazione subisce il fascino dello sport!

Basti pensare alle diverse pubblicità di prodotti alimentari che vengono affidate ad atleti di varie discipline, un loro semplice gesto o abitudine può diventare subito un vero fenomeno di massa!

Fu proprio un evento sportivo a dare vita ad una delle credenze più diffuse tra gli sportivi, e non solo, sul consumo di banane, pensando che può ridurre l'insorgenza dei crampi muscolari, intesi come quelle contrazioni involontarie e dolorose dei muscoli striati che spesso colpiscono gli atleti durante l'attività fisica.



La nascita di questo mito risale al lontano 1989 durante lo svolgimento di uno dei più prestigiosi tornei di tennis a livello mondiale, il Roland Garros di Parigi. Nella partita valida per gli ottavi di finale si scontravano l'allora numero uno al mondo, e favoritissimo campione, Ivan Lendl contro il giovane diciassettenne Michael Chang (partita vinta da Chang in maniera clamorosa). Da allora è diventata un'abitudine molto diffusa quella di mangiare banane prima, durante e dopo l'attività fisica per scongiurare il rischio di avere i crampi e compromettere la prestazione.

L'effetto anticrampo della banana viene attribuito alle buone quantità di potassio in essa contenute, pari a circa 350/360 mg per ogni 100 g di parte edibile. Il suo valore all'interno dei liquidi intracellulari è pari al 95% e contribuisce insieme al sodio al mantenimento del potenziale elettrochimico di membrana (pompa sodio/potassio). Inoltre esso è importante nella trasmissione degli impulsi nervosi, nella regolazione della pressione arteriosa ed è coinvolto nei processi di contrazione muscolare.

Alla luce di quanto detto, risulta del tutto accettabile ritenere che una carenza di potassio possa essere legata al meccanismo di insorgenza dei crampi muscolari.

Senza considerare altri effetti negativi sulla salute quali sonnolenza, stanchezza fisica, nausea, scarsa attenzione, irritabilità e rischio di pericolose aritmie cardiache.

Ma quanto è elevato realmente il rischio di una carenza?

Oltre alla banana vi sono numerosi alimenti che ne contengono quantità più elevate.

Una dieta equilibrata e variata che fornisce dai 2 ai 4 g al giorno di potassio, è sufficiente ad evitare possibili carenze. Inoltre il potassio viene quasi totalmente riassorbito a livello renale quindi, a meno che non sopraggiungano condizioni patologiche, il suo equilibrio nell'organismo viene mantenuto. Per coloro che praticano attività sportiva, soprattutto intensa, sicuramente dovrebbero reintegrare le perdite dovute al rilascio di sudore, ma la concentrazione di potassio presente nel sudore è molto bassa, quindi trascurabile. Infatti la sua eliminazione avviene per il 90 % tramite le urine, il 10 % tramite le feci e solo una minima parte tramite la sudorazione. Gli elettroliti più abbondanti nel sudore sono il sodio 942,5 mg e il cloro 1275,5 mg (il magnesio non è presente).

TABELLA 19.1 - CONTENUTO DI MINERALI (g/l) NEL LIQUIDO EXTRACELLULARE E NEL SUDORE²

SALI MINERALI	LIQUIDI EXTRACELLULARI	SUDORE A RIPOSO	SUDORE NEL NON ACCLIMATATO	SUDORE NELL'ACCLIMATATO
Sodio	3,25	1,85	1,38	0,92
Cloro	3,70	3,10	1,50	1,00
Potassio	0,20	0,20	0,20	0,15
Calcio	0,10	0,04	0,04	0,03
Magnesio	0,01	0,01	0,01	0,01
Totale	7,26	5,20	3,13	2,11

La quantità di potassio è una quantità piccola rispetto alle scorte medie contenute nel nostro corpo. Consideriamo che alcune partite possono avere una durata di molte ore e che potrebbero disputarsi in condizioni climatiche più avverse (caldo e umidità) aumentando così il tasso di sudorazione fino a 2,5-3 L/h., in questi casi il rischio di disidratazione aumenta sensibilmente. Dai dati ottenuti viene spontaneo ritenere che il rischio di crampi muscolari sia associato a una condizione di disidratazione con conseguente perdita di sodio.

In conclusione è una carenza di sodio, e non di potassio, che può causare crampi violenti oltre ad una serie di conseguenze patologiche quali ipotensione, nausea, collasso, capogiri, debolezza.

Bisogna tuttavia ricordare che il meccanismo d'insorgenza dei crampi non è ancora molto chiaro.

E' importante sottolineare che la giusta preparazione ad un evento sportivo non può prescindere da uno stato di idratazione ottimale.

LA BANANA PREVIENE I CRAMPI

Parzialmente falso

La banana contiene potassio, ma i crampi dipendono soprattutto da idratazione, sodio e affaticamento muscolare. Non basta mangiare una banana per evitarli.

Per dimagrire basta saltare i pranzi

Saltare i pasti per dimagrire è un metodo che non funziona e non fa bene alla salute.

È pensiero comune che saltare i pasti sia un metodo valido ed efficace per perdere peso, e purtroppo questa pratica viene sperimentata da molti. Si crede che privando l'organismo di calorie e nutrienti durante la giornata si avrà una riduzione della massa grassa. In realtà quello che accade è l'opposto: il corpo, privato di cibo, va in allerta e rallenta il dimagrimento. La quantità di calorie giornaliere che devono essere introdotte viene definita "fabbisogno calorico" ed è calcolata sulla base di alcuni parametri personali come l'età, il sesso, il peso (attuale o da raggiungere in caso di sovrappeso), l'altezza e lo stile di vita. Ogni individuo, quindi, ha un proprio fabbisogno calorico, in altre parole una precisa quantità di chilocalorie da introdurre, ridurlo eccessivamente con diete troppo rigide, non solo non aiuta la perdita di peso, ma è anche controproducente.

Quando si salta un pasto avviene un fisiologico calo di zuccheri nel sangue, con due conseguenze importanti: in primo luogo, il cervello è spinto a desiderare cibo, con un senso irrefrenabile di fame, e soprattutto, ciò che aumenta è il desiderio dei carboidrati per mantenere gli zuccheri a valori normali.

Perciò, dopo aver saltato un pasto, non solo si arriva più affamati a quello successivo, ma si ha la tendenza ad abbuffarsi di cibo spazzatura. L'abitudine prolungata a saltare la colazione, il pranzo o la cena, nel tempo, spinge l'organismo a perdere massa muscolare, e a preservare la massa grassa che rappresenta la riserva energetica da cui attingere in caso di carenza; a questo segue un rallentamento del metabolismo ed un blocco della perdita di peso.

L'abitudine di saltare i pasti è, quindi, per più aspetti, una scelta non salutare. Mangiare, invece, cibi nutrienti durante tutto il giorno, in porzioni più piccole, stabilizza i livelli di zucchero nel sangue e porta a seguire una dieta più sana e favorevole alla perdita di peso.

Anziché saltare i pasti sarebbe, quindi, meglio nutrirsi scegliendo tra cibi con calorie e grassi limitati, ma con buone quantità di elementi nutritivi, carboidrati, proteine, minerali e vitamine.

PER DIMAGRIRE BASTA SALTARE I PASTI

Falso e malsano

Saltare i pasti rallenta il metabolismo e porta a mangiare di più dopo. Meglio pasti regolari e bilanciati.

Le diete a base di proteine aiutano a dimagrire

Non è vero, sono tutt'altro che la soluzione ideale, in quanto si tratta di schemi alimentari fortemente squilibrati, privi di una vera base scientifica e, se adottati a lungo, diventano rischiosi.

Le caratteristiche di questi modelli sono sempre le stesse:

- marcata restrizione dell'assunzione di carboidrati sia complesso che semplici da qualunque fonte provengano, ben al disotto della soglia minima fissata dalla comunità scientifica (minimo necessario per supportare le necessità del tessuto nervoso e dei globuli rossi è di circa 150 gr al giorno);
- aumento spropositato dei prodotti ricchi di proteine, magari anche attraverso la somministrazione di formulati proteici in bustine;
- parallelamente si verifica un grande aumento dei grassi, i quali sono presenti negli alimenti proteici (carne, uova, pesce).

L'eccessiva restrizione dei carboidrati (massimo 50 gr al giorno) porta in tempi piuttosto brevi all'instaurarsi di uno stato di chetosi, ossia aumenta l'acidità del sangue. Questa acidosi è caratterizzata da un notevole aumento di sostanze denominate "corpi chetonici" i quali vengono utilizzati anche come fonte energetica da parte dei tessuti. Tutto ciò rappresenta una specie di intossicazione cronica, situazione antifisiologica che, se prolungata, può provocare vari effetti dannosi.

Con le diete iperproteiche si va incontro a un paradosso, in quanto anziché aumentare la massa muscolare, lo stato di chetosi da un lato ostacola la sintesi di nuove proteine corporee e dall'altro favorisce la scissione di quelle già presenti (soprattutto le proteine muscolari) per permettere la loro utilizzazione per produrre energia (visto che i carboidrati sono pochi), infatti gli aminoacidi vengono trasformati in glucosio (ciò avviene nel fegato) proprio a causa di una ridotta introduzione di alimenti, ricchi di carboidrati, con la dieta.

In sintesi con le diete iperproteiche si perde peso perché:

- si mangia meno perché la chetosi agisce sul sistema nervoso centrale facendo diminuire il senso di fame;
- le proteine hanno un elevato potere saziante;
- la monotonia e le limitazioni delle scelte di alimenti offerte da una dieta poco variata stancano chi la pratica, spingendo a ridurre spontaneamente la quantità di cibo che si assume;
- c'è una riduzione di massa muscolare e di acqua corporea.

LE DIETE A BASE DI PROTEINE AIUTANO A DIMAGRIRE

Falso se non controllate

Falso, praticarle solo in situazioni particolare e per brevi periodi

Togliere carboidrati e aumentare troppo le proteine può far perdere peso solo all'inizio, ma non è sano né sostenibile.

Il dimagrimento vero si ottiene con uno stile di vita equilibrato.

Social e Fake News



Social e Fake News

Immagino tu conosca molto bene TikTok, Instagram, YouTube, ecc. Questi strumenti si chiamano, come ben sai, "Social media" e sono mezzi di comunicazione che rendono possibile creazione, condivisione e scambio di contenuti generati dagli utenti attraverso l'uso di piattaforme web-based.

La loro forza è l'orizzontalità: a differenza dei vecchi media tradizionali (TV, giornali) in cui pochi producevano e molti consumavano (verticalità), nei social siamo tutti sullo stesso piano.

La caratteristica principale è la loro orizzontalità nella creazione e diffusione dei contenuti che si contrappone alla verticalità dei classici mass media. A differenza dei media tradizionali, infatti, nei social media tutti i soggetti sono al medesimo livello. L'emergere di nuove tecnologie accessibili ha portato a una vera e propria democratizzazione dell'informazione. Questo significa che chiunque può diventare un produttore attivo di contenuti, ma, di conseguenza, chiunque può anche diffondere contenuti falsi, fuorvianti o dannosi.

Bisogna stare molto attenti perché, se da un lato i social soddisfano bisogni di connessione in modo rapido e gratuito, dall'altro ci sono diversi rischi:

- **Cessione di Dati Personali:** Le informazioni che condividi (e anche quelle che non condividi, ma che usi) non sono sempre sotto il tuo diretto controllo.
- **Pressione Sociale e FOMO:** Sei costantemente sottoposto al confronto con vite che appaiono perfette. Questa ansia di "perdersi qualcosa" (Fear of Missing Out - FOMO) può portare a uno scarso benessere e a un aumento dell'ansia.
- **Dipendenza Digitale:** L'uso eccessivo può trasformarsi in una vera e propria dipendenza che influisce negativamente sul tuo umore e sulla tua salute mentale.

Oltre il 90% degli adolescenti ha almeno un account sui social media. I marchi di alimenti e bevande sfruttano questa tendenza commercializzando i loro prodotti sui social media per gli adolescenti.

Il Metodo "STOP & CHECK"

Valutare un Contenuto Social

Dato che il potere di produrre e diffondere è nelle mani di tutti, il tuo primo dovere è sviluppare un senso critico acuto. Ogni volta che un post ti emoziona, ti spaventa o ti offre una soluzione troppo facile, fermati e applica il metodo STOP & CHECK.

Passaggio	Domanda chiave	Cosa Cercare (esempi)
S Fonte (Source)	Chi lo dice? E perché?	È un esperto riconosciuto (medico, biologo, giornalista, ecc.)? O è una persona che vende qualcosa? Sii diffidente se c'è un conflitto di interessi evidente (es. promuove la sua pillola miracolosa).
T Tono (Tone)	Come viene presentato il messaggio?	Il linguaggio è emotivo ("Il Segreto che non vogliono tu sappia!", "VERITÀ ASSOLUTA")? Cerca di bypassare la tua razionalità con la rabbia o l'entusiasmo. Le questioni complesse (salute, scienza) non si spiegano in 15 secondi netti.
O Obiettività (Objectivity)	Ci sono prove?	La persona cita studi scientifici (pubblicati su riviste serie) o fonti autorevoli (università, grandi testate)? Se il contenuto è troppo bello, troppo facile o troppo unico per essere vero, è quasi sempre falso.
P Parola d'ordine	Devo condividere subito?	Se senti la fretta di ripostare un contenuto scioccante, è un segnale che potrebbe essere una fake news creata per diventare virale. Fai un respiro, verifica prima. Non contribuire a diffondere la disinformazione.

Rischi e Pressione Sociale: Immagine Corporea e Cibo

La natura visiva dei social media amplifica notevolmente i rischi legati all'immagine corporea, alla pressione sociale e, in alcuni casi, alla promozione di comportamenti alimentari disfunzionali. I social media assumono un ruolo fondamentale nell'influenzare negativamente l'immagine corporea degli utenti più vulnerabili, promuovendo ideali di bellezza e di magrezza talvolta irraggiungibili.

L'uso eccessivo di piattaforme incentrate sulla condivisione di fotografie è associato a un'immagine corporea più negativa.

- Selfie e Insoddisfazione: Condividere selfie e foto perfettamente curate (magari modificate con filtri e app) può diminuire la soddisfazione verso le forme del proprio corpo sia in chi guarda, sia, paradossalmente, in chi pubblica.
- Insoddisfazione e disturbi alimentari: L'insoddisfazione corporea è un fattore di rischio chiave nello sviluppo di comportamenti alimentari disfunzionali. I continui confronti con corpi idealizzati possono indurre a intraprendere percorsi di dieta restrittivi o attività fisica eccessiva.

Sui social media sono molto diffusi contenuti specifici che influenzano negativamente l'immagine corporea:

- Contenuti che idealizzano e promuovono la magrezza estrema. Mostrano corpi eccessivamente magri, demonizzano il grasso e spingono strategie disfunzionali per perdere peso.
- Contenuti che mostrano corpi magri ma tonici e muscolosi. Si presentano con l'obiettivo di "promuovere uno stile di vita sano" (ricette salutari, allenamento intenso), ma in realtà spingono a un ideale estetico rigido e spesso irraggiungibile. Questo crea pressione, ansia e può portare a limitare selettivamente l'assunzione di cibo o ad aumentare il consumo per cercare di colmare la "discrepanza" tra il corpo reale e quello idealizzato.

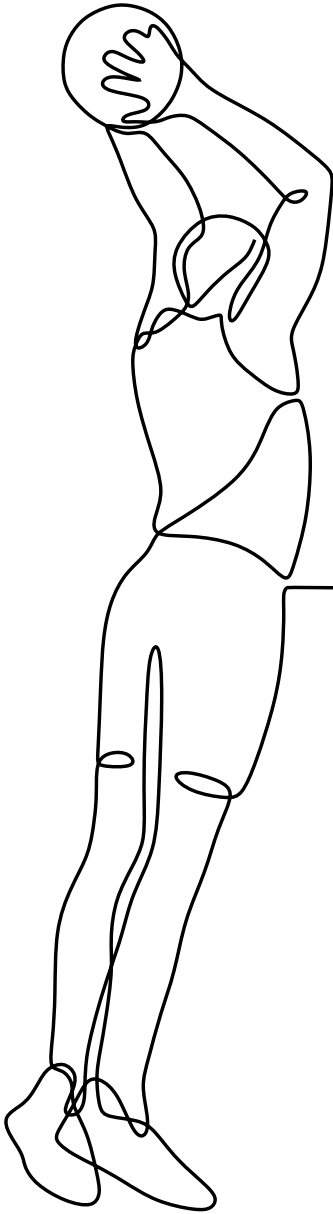
Riconoscere le Mode Alimentari Pericolose

Le diete lampo e gli integratori miracolosi sono la manifestazione commerciale di questa pressione. Diffida sempre di ciò che promette risultati rapidi e senza sforzo.

- **Promesse Magiche:** Le diete che promettono di perdere 5 kg in una settimana o i "detox" con frullati sono stressanti, inefficaci a lungo termine e possono causare carenze nutrizionali. Il tuo corpo non ha bisogno di "disintossicarsi" in questo modo: fegato e reni lo fanno benissimo.
- **Demonizzazione del Cibo:** Non esistono cibi buoni o cattivi in assoluto. Un'alimentazione sana è varia ed equilibrata. Chi ti vende prodotti spesso demonizza interi gruppi alimentari (es. i carboidrati) per farti comprare il suo sostituto.
- **Integratori Inutili:** La maggior parte degli integratori (brucia-grassi, booster) venduti sui social non ha alcuna prova scientifica di funzionare e, in alcuni casi, può essere dannosa.

Se hai domande sul tuo corpo, sulla tua dieta, o sul fitness, parlane con professionisti sanitari riconosciuti che possono aiutarti a risolvere i tuoi dubbi.

Ricorda: la salute è la priorità, non la finta perfezione che vedi nei social. Sei molto più dei like o di un numero.





*Alimentazione
per lo sport in
10 punti*

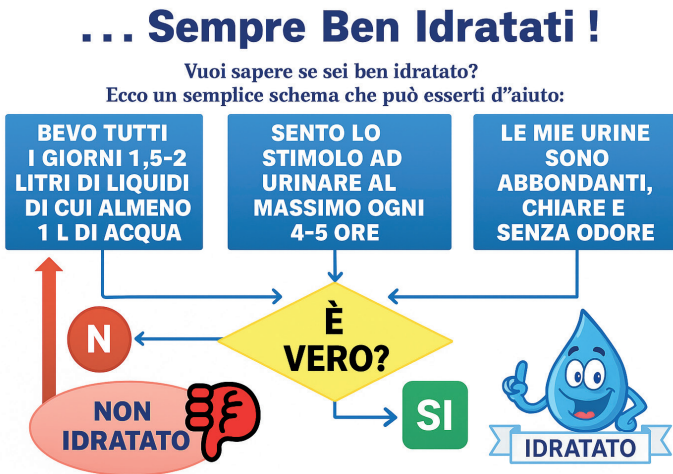
1. Mai a digiuno o subito dopo aver mangiato

Non allenarti né giocare a calcio se sei a digiuno da più di 3 ore oppure subito dopo aver mangiato.

Mangia regolarmente, anche durante i fine settimana o i giorni di riposo dall'allenamento. Segui sempre la "regola del 5": fai tutti i giorni colazione, pranzo e cena ed aggiungi 2-3 spuntini tra i pasti principali. E ricordati che saltare la colazione o la merenda è come saltare una sessione di allenamento!

2. Sempre ben idratato!

Vuoi sapere se sei ben idratato? Ecco un semplice schema che ti può essere d'aiuto:



3. Cosa bere e mangiare prima

Bevi acqua a piccoli sorsi e, se è passato troppo tempo dall'ultimo pasto, fai un piccolo spuntino con una fetta di dolce semplice (es. ciambellone o plumcake allo yogurt: trovi una ricetta al punto 10), o con qualche biscotto leggero oppure con frutta essiccata (albicocche disidratate, uvetta, datteri, etc.).

4. Durante

Se ti alleni per meno di 60 minuti, è sufficiente bere acqua a piccoli sorsi.

Se il tuo allenamento o la tua partita dura più di 1 ora, porta con te uno spuntino. Qualche esempio? Dei biscotti, una barretta, dei cracker, della frutta essiccata o una fetta di crostata. La ricetta per una semplicissima barretta "home made" è al punto 10.

5. E dopo l'attività fisica

Finisci di allenarti prima della merenda? Puoi mangiare una buonissima tazza di yogurt con cereali e tanta frutta fresca.

E per cena un bel minestrone ricco di ortaggi freschi, patate, legumi, poca pasta, qualche crostino di pane tostato e una spolverata di formaggio è un ottimo piatto per recuperare nutrienti e sali minerali dopo una partita!

6. Quale dieta?

La dieta mediterranea è l'alimentazione ideale anche per chi gioca a calcio, perché ti permette di: mangiare tanti cereali integrali, frutta e verdura; alternare buone fonti di proteine come legumi, latte, yogurt, formaggi, uova, pesce e carne; utilizzare l'olio extravergine d'oliva come condimento.

7. Devi, devi, devi. Masticar!

Così recitava il jingle di uno spot anni '80 di una caramella... e dobbiamo ricordarcelo ogni volta che mangiamo, seguendo poche, semplici regole:

- > dedica ai pasti almeno 20 minuti;
- > mastica lentamente ogni boccone almeno 10-15 volte;
- > ogni 5 bocconi, fai una pausa.

8. Parola d'ordine: attivo!

Comportati da "atleta" anche fuori dal campo: usa le scale, cammina a piedi, vai in bicicletta, gioca all'aperto, balla, aiuta nei piccoli lavori domestici, muoviti... non cedere alla pigrizia e alla sedentarietà!

9. *Bevi sempre e bevi il giusto!*

Bevi molti liquidi fin dal risveglio e continua a bere regolarmente per tutto il giorno. Prima dell'allenamento o della partita, sorseggia almeno 1 bicchiere di acqua, ancora meglio se riesci a berne 2. Tieni sempre a portata di mano acqua e bevande e fai piccoli sorsi nelle pause di gioco. Preferisci sempre l'acqua e, se ti alleni per più di un'ora, usa succhi di frutta diluiti (Ricetta al punto 10). Evita le bevande gassate perché possono causare fastidio allo stomaco e all'intestino. Neanche gli energy drink vanno bene per chi fa sport! Preferisci le bevande fresche se non ti danno fastidio allo stomaco, ma non berle mai fredde di frigorifero!

Dopo l'allenamento o la partita, bevi una quantità di acqua pari almeno al peso che hai perso durante l'impegno fisico, fino ad arrivare al 150%.

Esempio

Peso Prima= kg 55 Peso Dopo= kg 54.5 ->hai perso 500 ml di liquidi -> bevi almeno 500 ml di acqua e, se riesci, fino a 750 ml;

Peso Prima= kg 55 Peso Dopo= kg 54 -> hai perso 1 litro di liquidi -> bevi almeno 1 litro di acqua e, se riesci, fino a 1 litro e mezzo.

10. *Integratori: se li conosci... li eviti!*

Se la tua alimentazione è corretta e completa, gli unici nutrienti che potresti dover "integrare" per sostenerti nella tua attività sportiva sono l'acqua e i carboidrati.

Puoi trovare tutto ciò di cui hai bisogno negli alimenti di uso comune, lo sapevi? Ecco qualche ricetta per degli ottimi "integratori fai-da-te"!

Bevanda per alimenti e partite che durano più di un'ora

Ingredienti per un litro di bevanda:

- 250 ml di succo di frutta al 70-100%
- 750 ml di acqua
- 1 g di sale da cucina

Procedimento: Prendete una bottiglia o una borraccia da un litro. Versate un brick (250 ml) di succo di frutta, diluirlo con acqua fino a raggiungere un litro ed aggiungete 3-4 pizzichi di sale da cucina. Agitate bene ed iniziate a sorseggiare oppure conservate in frigorifero.

Barretta energetica pre-partita

PER 4 BARRETTE

- 100 g di cereali da colazione a scelta
- 20 g di miele
- Un foglio di carta forno

Procedimento

- Scaldare il forno a 180°C e coprire una teglia con un foglio di carta da forno.
- Sciogliete il miele a bagnomaria e versatelo sui cereali in una terrina abbastanza capiente. Mescolate fino ad ottenere un composto denso.
- Versate il composto sulla carta da forno e con una leggera pressione uniformatelo in modo da ottenere una forma a tavoletta.
- Riponete la teglia nel forno per circa 10 minuti o fino a doratura ottimale.
- Togliete la teglia dal forno e lasciatela raffreddare. Tagliate, infine, la tavoletta in 4 barrette rettangolari oppure in quadratini più piccoli.

Merenda post-allenamento

Unire in una tazza grande

- 2 vasetti di yogurt oppure un vasetto grande di yogurt colato, tipo greco
- 2 cucchiaini di miele o marmellata
- 2-3 cucchiaini di cereali integrali o al naturale
- un cucchiaino di frutta secca (noci, nocciole, mandorle...)
- una porzione (150 g) di frutta fresca di stagione

Un approccio integrato al benessere

Mangiare bene è fondamentale, ma non basta. Il cibo fornisce energia e nutrimento, ma per mantenerci in salute serve equilibrio tra alimentazione, movimento, sonno e gestione dello stress.

Le più recenti linee guida dell'American College of Sports Medicine (ACSM, tra le massime autorità internazionali in materia di esercizio fisico e salute) sottolineano come uno stile di vita attivo e bilanciato riduca il rischio di patologie croniche, migliori la qualità della vita e favorisca la salute mentale. Questa sezione offre una panoramica pratica su come integrare le buone abitudini quotidiane per un benessere duraturo.

Movimento: la medicina del corpo e della mente

L'ACSM definisce l'attività fisica come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporta dispendio energetico.

Non serve essere atleti per trarne beneficio: ogni azione che ci fa muovere — camminare, fare le scale, portare la spesa o curare il giardino — contribuisce alla salute generale.

Le raccomandazioni

Per adulti e giovani adulti:

- **150–300 minuti a settimana** di attività aerobica moderata (come camminata veloce, bicicletta o nuoto), oppure
- **75–150 minuti** di attività intensa (corsa, HIIT, sport aerobici), oppure una
- combinazione delle due.
- Attività di **rafforzamento muscolare** per tutti i principali gruppi muscolari almeno **2 giorni a settimana**.
Ridurre il tempo sedentario prolungato, alternandolo con brevi pause attive.

Anche 10 minuti di camminata possono ridurre la glicemia postprandiale e migliorare l'ossigenazione cerebrale.

Benefici comprovati

- Migliora la salute cardiovascolare e la funzione respiratoria.
- Riduce la pressione arteriosa e i livelli di colesterolo LDL.
- Aumenta la sensibilità insulinica e contribuisce al controllo del peso.
- Potenzia la massa muscolare e la densità ossea.
- Riduce stress, ansia e sintomi depressivi.
- Aumenta l'autostima e la qualità del sonno.

Come applicarlo nella vita reale

- Scegli attività che ti piacciono: la regolarità è più importante dell'intensità.
- Cammina o pedala per gli spostamenti brevi, usa le scale invece dell'ascensore.
- Se lavori seduto, alzati ogni ora e muoviti per 2–3 minuti.
- Combina attività aerobiche (camminata, nuoto, corsa) con esercizi di forza funzionale o a corpo libero.
- Integra esercizi di mobilità e flessibilità 2–3 volte a settimana per prevenire dolori e infortuni.

Nota: "Qualsiasi quantità di attività fisica è migliore di nessuna." Anche un incremento minimo del movimento quotidiano genera benefici misurabili.



Muoversi ogni giorno: i piccoli gesti che fanno la differenza

Il movimento non si limita allo sport o all'attività programmata. Ogni azione quotidiana che coinvolge il corpo contribuisce al benessere generale. Camminare per andare al lavoro, fare le scale, portare le buste della spesa o dedicarsi al giardinaggio: tutto questo rientra nel cosiddetto NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis), ossia la spesa energetica derivante dalle attività non sportive.

Perché conta

- Mantiene attivo il metabolismo e migliora la circolazione.
- Riduce il tempo trascorso seduti, contrastando gli effetti della sedentarietà.
- Aiuta a controllare il peso e la glicemia anche nei giorni senza allenamento.
- Supporta il tono muscolare e la mobilità articolare.
- Favorisce il benessere mentale, grazie alla produzione di endorfine e serotonina.

Come aumentare il movimento quotidiano

- Imposta un obiettivo progressivo: 7.000–8.000 passi al giorno sono un buon punto di partenza.
- Usa le scale ogni volta che puoi.
- Cammina durante le telefonate o nelle pause di lavoro.
- Scendi una fermata prima dell'autobus o parcheggia più lontano.
- Spezza la sedentarietà: ogni ora di lavoro al computer, muoviti per 2–3 minuti.
- Fai una breve passeggiata dopo i pasti per favorire digestione e glicemia.
- Trasforma i momenti sociali in occasioni attive: una camminata con un amico vale più di un caffè seduti.
- Spunto pratico: non serve trovare il tempo per muoversi, basta imparare a muoversi nel tempo che abbiamo.

Sonno: rigenerazione e performance

Il sonno rappresenta una componente essenziale dello stile di vita salutare. Le linee guida internazionali (ACSM e National Sleep Foundation), evidenziano che dormire bene favorisce il recupero fisiologico, la regolazione ormonale e la prestazione cognitiva.

Durata consigliata

- > Adulti: 7–9 ore per notte.
- > Adolescenti e giovani: 8–10 ore.

Dormire meno di 6 ore in modo cronico compromette il metabolismo, aumenta il rischio di obesità e riduce la tolleranza al glucosio.

Durante il sonno profondo si attiva la riparazione tissutale, mentre nella fase REM il cervello consolida le informazioni e rafforza i circuiti della memoria.

Indicazioni per una buona igiene del sonno

- > Mantenere orari regolari di addormentamento e risveglio.
- > Evitare schermi luminosi e stimoli digitali nelle ore serali.
- > Consumare una cena leggera, limitando grassi, zuccheri e caffeina.
- > Creare un ambiente favorevole: buio, silenzioso e con temperatura fresca (18–20 °C).
- > Svolgere attività fisica durante la giornata, ma non nelle ore immediatamente precedenti al sonno.

Un sonno di qualità aumenta la capacità di concentrazione fino al 40% e migliora la coordinazione neuromuscolare durante l'attività fisica.

Gestione dello stress: equilibrio psicofisico

Lo stress è una risposta fisiologica utile se temporanea: attiva attenzione e concentrazione. Quando però diventa cronico, si trasforma in un fattore di rischio. Le linee guida più recenti riconoscono la gestione dello stress come parte integrante del wellness model, che considera salute fisica e mentale come due facce della stessa medaglia.

Come agisce lo stress sull'organismo

Lo stress prolungato attiva in modo continuo l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, aumentando la secrezione di cortisolo.

Un eccesso di questo ormone provoca:

- > insonnia e calo dell'energia,
- > accumulo di grasso viscerale,
- > alterazioni dell'appetito,
- > ridotta efficienza immunitaria.

Strategie evidence-based

- Respirazione diaframmatica: inspira per 4 secondi, trattieni per 4, espira per 6.
- Riduce la frequenza cardiaca e il tono simpatico.
- Attività fisica regolare: l'esercizio è uno dei più efficaci modulatori dello stress e dell'umore.
- Routine equilibrata: alterna studio/lavoro e pause brevi ogni 50 minuti.
- Alimentazione costante: pasti regolari e completi mantengono la glicemia stabile e prevengono i cali di energia.
- Relazioni sociali positive: condividere tempo e attività con gli altri riduce i livelli percepiti di stress.

L'esercizio regolare agisce come antidepressivo naturale, migliorando il tono dell'umore e la resilienza psicologica.

Stress e alimentazione

Sotto stress si tende a preferire alimenti ricchi di zuccheri e grassi, ma questi creano un circolo vizioso di stanchezza e irritabilità.

Meglio optare per:

- > carboidrati complessi (avena, cereali integrali),
- > fonti di proteine magre,
- > alimenti ricchi di magnesio (legumi, verdure a foglia verde),
- > omega-3 (pesce azzurro, noci),
- > idratazione regolare.



Un equilibrio da costruire ogni giorno

Il benessere è un processo dinamico che nasce dall'interazione costante tra corpo, mente e ambiente.

Mangiare in modo equilibrato, muoversi regolarmente, dormire bene e gestire le emozioni non sono azioni isolate, ma abitudini interconnesse che si rinforzano a vicenda.

Un cambiamento sostenibile non richiede perfezione, ma consapevolezza e continuità. Anche piccoli progressi — una camminata in più, una notte di sonno in più, un pasto più bilanciato — sommandosi nel tempo generano risultati concreti sulla salute, sull'energia e sull'umore.

Messaggio finale:

Il vero benessere nasce dall'equilibrio quotidiano. Muoviti, riposa, nutri il tuo corpo con attenzione e coltiva la calma mentale: sono questi i gesti semplici che costruiscono la salute di domani.

Allergie e intolleranze



La disinformazione porta spesso a molta confusione quando si parla di **allergia**, **sensibilità** e **intolleranza**, cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

- **Allergia**: è una reazione specifica prodotta dal sistema immunitario (immunoglobuline) quando si è esposti ad una sostanza, normalmente innocua (es buccia della pesca, crostacei, ecc), anche in minima quantità.
- **Sensibilità**: è un aumento esagerato dei normali effetti di una sostanza, per esempio, la caffeina contenuta in una tazza di caffè può causare disturbi (sintomi) estremi, come palpitazioni e tremore
- **Intolleranza**: quando una sostanza provoca sintomi spiacevoli, come ad esempio la diarrea, ma non coinvolge il sistema immunitario; in genere, le persone con un'intolleranza ad alcuni alimenti possono mangiarne piccole quantità senza avere alcun problema

Le intolleranze alimentari è come se fossero una mancanza di aiuto, cioè è come se al corpo mancasse un "aiutante" per digerire un cibo, per esempio, non riesce a digerire il **lattosio** (lo zucchero del latte), e quindi nascono una serie di disturbi.

Le intolleranze alimentari hanno caratteristiche che le differenziano in modo netto dalle allergie alimentari

- la reazione dell'organismo causata dalle intolleranze alimentari NON coinvolge il sistema di difesa dell'organismo (sistema immunitario), a differenza di quanto avviene nelle allergie;
- le manifestazioni delle intolleranze possono verificarsi a distanza di ore, o addirittura giorni, dal consumo dell'alimento responsabile, rendendo difficile mettere in relazione l'effetto osservato con l'alimento ingerito. Le reazioni allergiche ad un alimento, invece, compaiono immediatamente dopo averlo mangiato o bevuto
- i disturbi causati dalle intolleranze alimentari sono dose-dipendenti, ciò significa che se un determinato alimento è consumato in quantità limitate, quindi al di sotto della dose massima che l'organismo è in grado di tollerare, non provocherà effetti, mentre, in quantità al di sopra di questa dose, causerà disturbi proporzionali alle quantità di cibo ingerite. Nelle allergie, invece, la reazione dell'organismo non dipende mai dalla quantità di alimento consumato e anche una piccolissima dose determina l'attivazione del sistema immunitario, fino al potenziale shock anafilattico
- i disturbi conseguenti all'intolleranza alimentare sono meno gravi e compaiono gradualmente, al contrario, quelli causati dalle allergie alimentari sono più gravi e si sviluppano rapidamente

Le intolleranze alimentari si manifestano con segni e disturbi (sintomi) prevalentemente a carico dell'apparato gastrointestinale.

I più frequenti includono:

- nausea
- vomito
- gonfiore addominale
- diarrea
- difficoltà a digerire (dispepsia)
- crampi
- flatulenza

Ciononostante, non è insolita la comparsa di disturbi in altre zone del corpo, mal di testa (cefalea) e vertigini sono frequentemente presenti nelle intolleranze alimentari, così come sonnolenza, stanchezza cronica, ansia e forme lievi di depressione.


Le intolleranze alimentari possono avere diverse cause che permettono di classificarle come segue:

- **Intolleranza enzimatica**, determinata dall'incapacità dell'organismo di digerire determinati nutrienti per assenza, diminuzione o ridotta attività dell'enzima (molecola che facilita e velocizza le reazioni chimiche del corpo) responsabile della loro trasformazione (metabolizzazione). L'intolleranza enzimatica più frequente è l'intolleranza al lattosio, lo zucchero presente nel latte di tutti i mammiferi (mucca, pecora, capra, asina, oltre al latte materno). Si sviluppa in seguito alla perdita progressiva dell'enzima chiamato lattasi, una proteina localizzata sulla mucosa intestinale, in grado di dividere il lattosio (zucchero formato da 2 palline) nelle sue due componenti: glucosio e galattosio. In assenza dell'enzima lattasi, l'organismo non è in grado di digerire il lattosio che, di conseguenza, arriva nel tratto di intestino chiamato colon in quantità superiore alla capacità di assorbimento della parete intestinale. Il lattosio che rimane all'interno dell'intestino fermenta, con conseguente produzione di gas e comparsa di gonfiore (meteorismo) e diarrea, disturbi (sintomi) che contraddistinguono la persona con l'intolleranza a questo specifico zucchero
- **Intolleranza farmacologica**, dovuta alla presenza nel cibo mangiato di componenti farmacologicamente attivi. Ne sono un esempio le cosiddette ammine vasoattive (tiramina, istamina e caffeina) contenute nel pesce, cioccolato e prodotti fermentati, oppure le sostanze aggiunte agli alimenti (additivi alimentari) come coloranti, esaltatori di sapore, conservanti, aromi naturali e artificiali

- **Intolleranza alimentare con causa indefinita**, dovuta ad una risposta dell'organismo su base psicologica e psicosomatica. Ne sono un esempio gli effetti dovuti all'autosuggestione che si verificano quando si mangia un alimento o una sostanza verso cui si prova avversione o repulsione (food aversion)
- **Intolleranza alimentare secondaria**. In genere coinvolge il tratto gastrointestinale, come accade nelle persone che soffrono di malattie infiammatorie dell'intestino (gastriti, reflusso gastroesofageo, calcoli della colecisti)
- Il metodo per accertare (diagnosticare) un'intolleranza alimentare è basato principalmente sul racconto dei cambiamenti dello stato di salute della persona nel tempo; tuttavia, poiché alcuni segni e disturbi (sintomi) sono simili a quelli delle allergie alimentari, è essenziale escludere, attraverso l'esecuzione di esami mirati, la possibilità che la causa dei disturbi sia un'allergia.
- In ogni caso, sono da evitare tutti i test per le intolleranze alimentari che non hanno una solida validità scientifica.

I test privi di validità scientifica comprendono:

- Dosaggio IgG4
- Test citotossico
- Alcat test
- Test elettrici (vegan\test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostren-gt test, sarm test, moratest)
- Test kinesiologico
- Dria test
- Analisi del capello
- Iridologia
- Biorisonanza
- Pulse test
- Riflesso cardiaco auricolare



Purtroppo, molte persone si affidano a personale non qualificato, iniziando diete che prevedono l'eliminazione di alimenti (diete di eliminazione) sulla base dei risultati di questi test andando così incontro a possibili carenze di sostanze indispensabili per l'organismo.

Per scoprire l'intolleranza al lattosio, invece, esiste un esame validato scientificamente e considerato ad oggi l'esame di riferimento (gold standard) conosciuto con il nome di breath test (test del respiro). L'esecuzione è semplice e prevede l'assunzione di una dose prestabilita di lattosio seguita dall'analisi, dopo un certo periodo di tempo, dell'aria espirata.

Sempre più persone sostengono di soffrire di intolleranza al glutine, conosciuta come *gluten sensitivity*, condizione da non confondere con la celiachia. Con il termine celiachia, infatti, ci si riferisce ad una vera e propria patologia che scatena una reazione del sistema di difesa dell'organismo (sistema immunitario) contro l'intestino, con conseguente danno alla mucosa intestinale.

Per accertare (diagnosticare) la *gluten sensitivity* non esistono esami specifici; ci si basa sui disturbi presenti e sul loro miglioramento dopo una dieta di privazione, oltre che sulla mancanza degli anticorpi specifici per la celiachia e sull'assenza di lesioni intestinali alla biopsia.

La cura (terapia) ufficiale delle varie forme di intolleranza alimentare prevede l'esclusione dalla dieta delle sostanze o degli alimenti coinvolti. Ciononostante, numerose società italiane di nutrizione, concordano nel sostenere che il trattamento non possa, e non debba, basarsi sulla semplice eliminazione di alimenti ma che, grazie al supporto di figure professionali, sia necessario puntare alla loro sostituzione nella dieta quotidiana.

Si crede, infatti, che la dieta di esclusione possa avere non solo un significativo impatto negativo sulla qualità di vita, anche da un punto di vista sociale e psicologico, ma possa anche determinare una condizione di rischio nutrizionale a causa della carenza di nutrienti che potrebbe comportare. In presenza di una intolleranza alimentare, la consulenza di un professionista sanitario qualificato risulta di fondamentale importanza per gestirla correttamente e in modo efficace nel lungo periodo su tutti i fronti: sociale, nutrizionale, psicologico.

Discorso a parte va fatto per le allergie alimentari che sono molto diffuse e interessano circa una persona su quattro, possono comparire in un momento qualunque della vita e possono essere sia transitorie che permanenti.

L'allergia è una battaglia del corpo perché crede che un alimento innocuo (come le uova, le pesche) sia un nemico (allergene) e quindi per difendersi attiva il sistema immunitario, che reagisce con sintomi a volte molto veloci e gravi, come prurito, gonfiore o problemi respiratori.

Allergeni comuni sono ad esempio pollini (causa della "febbre da fieno"), muffe e polveri sospese nell'aria, il pelo di animali, alcuni alimenti, farmaci o il veleno di insetti pungitori (es. api). Le manifestazioni allergiche provocano una varietà di disturbi (sintomi) che vanno da arrossamento e ponfi sulla cute (orticaria, angioedema ed eczema), arrossamento e lacrimazione degli occhi, scolo nasale (rinite allergica) e difficoltà respiratorie (asma allergica), gonfiore di lingua, labbra e viso, disturbi gastrointestinali (vomito e diarrea), respiro sibilante, senso di ostruzione toracica, respiro corto e tosse, occhi rossi, lacrimazione e prurito (congiuntivite). Una forma particolarmente grave di allergia, che può essere pericolosa per la vita è lo shock anafilattico o anafilassi, che richiede l'immediato intervento medico.

I disturbi (sintomi) variano secondo il tipo di sostanza a cui si è allergici e la modalità con cui si entra in contatto con essa.

Le sostanze che causano le reazioni allergiche sono chiamati allergeni. Gli allergeni più comuni includono:

- Pollini di piante erbacee ed alberi, spesso l'allergia ai pollini di piante erbacee viene definita febbre da fieno (rinite allergica)
- Derivati di animali (peli, forfora, saliva, urina)
- Alimenti, in particolare noci, alcuni frutti, crostacei, uova latte di mucca (in particolare una proteina del latte, la caseina)
- Sostanze trasmesse attraverso punture e morsi di insetti
- Farmaci, ad esempio ibuprofene, aspirina, alcuni antibiotici, mezzi di contrasto diagnostici
- Lattice, usato per i guanti usa e getta, i preservativi
- Prodotti chimici domestici, compresi quelli nei detersivi e nelle tinture per capelli.

La maggior parte di questi allergeni sono generalmente innocui per le persone che non sono allergiche.

Non è completamente chiaro il motivo per cui in alcune persone il sistema immunitario reagisca a determinate sostanze producendo la reazione allergica, ma è probabile che influiscano aspetti genetici dato che nella maggior parte dei casi si ha una storia familiare di allergie o sono presenti situazioni cliniche correlate come asma o eczema.

Il medico di famiglia sarà in grado di trattare le allergie di lieve entità dovute ad una causa chiaramente identificabile, ma nei casi più gravi o ove sia difficile l'identificazione dell'allergene responsabile, è opportuno fare riferimento allo specialista allergologo per una diagnosi corretta.

Gli esami che possono essere effettuati in caso di allergia sono i seguenti:

Prick test cutaneo

È una delle prove allergiche più comuni. Consiste nel mettere sull'avambraccio una goccia dei diversi estratti allergenici. La pelle sotto la goccia viene poi delicatamente scalfita con un ago. Se c'è allergia alla sostanza in esame, entro 15 minuti apparirà sulla pelle un pomfo (molto simile a una puntura di zanzara). Il prick test è indolore e molto sicuro. Non si devono prendere antistaminici (farmaci utilizzati in caso di allergia) prima della prova in quanto possono interferire con i risultati.

Analisi del sangue

Gli esami del sangue possono essere prescritti in associazione o al posto del prick test per approfondire la diagnosi di allergia. Una piccola quantità (campione) di sangue viene prelevata e analizzata per la ricerca di una particolare tipologia di anticorpi specifici (IgE specifiche per ciascun allergene) prodotti dal sistema immunitario in risposta ad un allergene.

Patch test

Il patch test è utilizzato per la diagnosi di un tipo di eczema conosciuto come dermatite da contatto, che può essere causato dall'esposizione della pelle ad allergeni generalmente di natura chimica.

Una piccola quantità dell'allergene sospetto su speciali supporti metallici viene messa a contatto diretto con la pelle per 48 ore, per poi monitorare le eventuali reazioni.

Dieta di eliminazione

Se si sospetta allergia alimentare sotto il controllo di uno specialista, si elimina dalla dieta l'alimento imputato per vedere se i sintomi migliorano. Dopo poche settimane, lo specialista chiederà di reintrodurre l'alimento eliminato per verificare se provoca di nuovo una reazione.

Test di provocazione

In alcuni casi può essere utilizzato il test di provocazione che consiste nella somministrazione diretta dell'allergene sospetto, per la stessa via naturale di esposizione (inalatoria, orale). Partendo da una dose molto bassa, l'allergene sarà somministrato in quantità crescenti, fino a osservare una reazione. È il test più accurato per la corretta diagnosi di allergia alimentare. Il test di provocazione deve avvenire in condizioni strettamente controllate, con personale sanitario munito di farmaci per fronteggiare eventuali emergenze. Non deve essere effettuato nel paziente che abbia già avuto uno shock anafilattico

Le prove allergiche devono essere condotte e interpretate da un professionista allergologo qualificato che sia a conoscenza dei sintomi e della storia medica.

Come leggere ed interpretare l'etichettatura dei prodotti alimentari

L'etichettatura dei prodotti alimentari

Con il termine Etichettatura si intende "l'insieme delle menzioni, delle indicazioni, dei marchi di fabbrica o di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano direttamente sull'imballaggio o su un'etichetta appostavi o sul dispositivo di chiusura o su cartelli, anelli o fascette legati al prodotto medesimo ... o sui documenti di accompagnamento del prodotto alimentare". Lo scopo delle regole sull'etichettatura dei prodotti alimentari è quello di armonizzare le disposizioni di legge dei vari stati membri, la necessità di informare e tutelare i consumatori; stabilire l'elenco delle diciture che devono figurare nell'etichettatura dei prodotti alimentari.

L'etichettatura degli alimenti e i cartelli con la lista degli ingredienti esposta nei pubblici esercizi (bar, ristoranti, rosticcerie, etc.) sono preziose informazioni che ci aiutano a consumare i prodotti in maniera sicura e consapevole. La legge è un utile strumento a tutela della sicurezza alimentare dei consumatori, anche se, giustamente, le varie Associazioni dei consumatori chiedono alle Autorità competenti di rendere l'etichetta sempre più completa. Tutti gli ingredienti contenuti in un prodotto alimentare devono essere obbligatoriamente elencati. Inoltre, "le informazioni obbligatorie sugli alimenti sono apposte in un punto evidente in modo da essere facilmente visibili, chiaramente leggibili ed eventualmente indelebili. Nessun'altra indicazione o immagine o nessun altro elemento suscettibile di interferire deve nascondere, oscurare o separare tali informazioni o distogliere da esse l'attenzione". Tutte le informazioni obbligatorie devono essere riportate "in una lingua facilmente comprensibile da parte dei consumatori degli Stati Membri nei quali l'alimento è stato commercializzato...in una o più lingue ufficiali dell'Unione".

Indicazioni obbligatorie per l'etichettatura degli alimenti

- a) la denominazione
- b) l'elenco degli ingredienti
- c) la segnalazione di eventuali sostanze potenzialmente pericolose (per es. allergeni, alcol, caffeina, etc.)
- d) la quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti
- e) la quantità netta dell'alimento
- f) il termine minimo di conservazione o la data di scadenza
- g) le modalità di conservazione e/o le condizioni d'impiego
- h) il nome del produttore o del distributore
- i) l'origine e la provenienza
- j) le istruzioni per l'uso, per i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento
- k) per le bevande che contengono più di 1,2% di alcol in volume, il titolo alcolometrico volumico effettivo
- l) la dichiarazione nutrizionale

Ordine Nazionale dei Biologi (marchio del produttore)

Sanissimi

Ingredienti
Farina di frumento, burro, latte scremato in polvere 5,1% zucchero, uova, limone.

Fonte di glutine e lattosio. Può contenere tracce di frutta a guscio.

Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto		
valore energetico	283 kcal	/ 1171 kJ
proteine	13,5g	
carboidrati	1g	di cui
zuccheri	1g	
grassi	25g	di cui
saturi	16g	
insaturi	9g	
trans	0g	
fibra alimentare	0g	
sodio	0,3g	
calcio	400mg	*
fosforo	200mg	**

*150% RDA) - **29% RDA)
RDA = Razione Giornaliera Raccomandata

Da consumarsi previa cottura.
Da conservare preferibilmente in luogo fresco e asciutto.

Da consumarsi preferibilmente entro il gg/mm/aa

Provenienza ITALIA

Prodotto, confezionato e distribuito da
Ordine Nazionale dei Biologi
Via Iclilio 7 - 00153 Roma - Tel/fax 06 57090234-235 - www.onb.it

200g e - 12% vol.

Come leggere ed interpretare le etichette

Tutti gli **ingredienti** indicati sull'etichetta sono in ordine decrescente per quantità, cioè sono elencati prima quelli contenuti in quantità maggiore. Questo ci consente di valutare la qualità dei prodotti e di capire se il rapporto qualità/prezzo è esatto e quindi scegliere il nostro prodotto in base alla qualità.



La **quantità** dei prodotti alimentari confezionati è espressa in unità di volume per i prodotti liquidi ed in unità di massa per gli altri prodotti, utilizzando per i primi il litro (l o L), il centilitro (cl) o il millilitro (ml) e per gli altri il chilogrammo (kg) o il grammo (g), salvo deroghe stabilite da norme specifiche. In alcuni casi alcune aziende commettono errori nell'indicazione della quantità nominale; altro errore tipico è l'utilizzo di diciture errate per l'unità di misura, es. gr, Gr, Lt; It.

Sappiamo che la lettera **"E"** seguita da un numero in etichetta, indica che nel prodotto alimentare è contenuto un **additivo** regolarmente autorizzato dalla comunità europea.

Ricordiamo che i prodotti dichiarati **"biologici"** o **"geneticamente modificati"** devono rispettare delle regole di etichettatura precise dettate dalla Comunità Europea e da normative nazionali. I prodotti **"biologici"** devono essere confezionati e recare in etichetta la dizione **"Agricoltura biologica- Regime di controllo CEE"**, con l'indicazione dell'organismo di controllo. Devono essere ottenuti senza l'impiego di prodotti chimici di sintesi e non devono contenere ingredienti geneticamente modificati, questo a tutela e garanzia della salute dei consumatori. Gli alimenti **"geneticamente modificati"**(OGM), detti anche **"transgenici"**, devono essere riconoscibili e deve essere indicato sull'etichetta o nell'elenco degli ingredienti contenuti in un alimento, questo perché è giusto che il consumatore sia libero di scegliere di mangiare o meno prodotti OGM.

Lotto

1. Per lotto si intende un insieme di unità di vendita di una derrata alimentare, prodotte, fabbricate o confezionate in circostanze praticamente identiche.
2. I prodotti alimentari non possono essere posti in vendita qualora non riportino l'indicazione del lotto di appartenenza.
3. Il lotto è determinato dal produttore o dal confezionatore del prodotto alimentare o dal primo venditore stabilito nella Comunità economica europea ed è apposto sotto la propria responsabilità; esso figura in ogni caso in modo da essere facilmente visibile, chiaramente leggibile ed indelebile ed è preceduto dalla lettera "L", salvo nel caso in cui sia riportato in modo da essere distinto dalle altre indicazioni di etichettatura.
4. Per i prodotti alimentari preconfezionati l'indicazione del lotto figura sull'imballaggio preconfezionato o su un'etichetta appostavi.
5. Per i prodotti alimentari non preconfezionati l'indicazione del lotto figura sull'imballaggio o sul recipiente o, in mancanza, sui relativi documenti commerciali di vendita.

Az. Agr. Tal dei tali	Zona Industriale Vattelapesca Tel. 0XXXXX Fax. XXXXX www.taldeitali.it
Prodotto: Cassetta pomodori	
Varietà: EXTRA Cat.: I Cal.: 1.6 - 2.2	Origine: ITALIA - PUGLIA
Lotto: L10031201	Cod. Articolo: CSSTASP
 L10031201	 CSSTASP

Etichettatura degli additivi

Gli additivi sono indicati con dei **codici o sigle** specificando la funzione svolta (coloranti, conservanti, ecc.). Le sigle che vanno da E100 a E199 classificano i Coloranti utilizzati per dare colore a gruppi di decine: la famiglia dei coloranti gialli tra E100 e E109; arancioni tra E110 e E119; rossi tra E120 e E129 e così via (per esempio: amaranto E123, rosso E127 utilizzati per gomme da masticare, gelati, caramelle, bevande).



Gli additivi si classificano a partire da E200 e sono suddivisi nelle seguenti categorie:

- **Conservanti:** utilizzati per impedire lo sviluppo di microrganismi che alterano il prodotto e possono nuocere alla salute. Da E200 a E299. Esempi: i nitriti E249, E250 e i nitrati E251, E252 sono usati per la carne; i sorbati E201, 202, 203 sono usati per i cibi grassi; i benzoati E211, E219 per le bibite analcoliche; l'anidride solforosa E220 ed i solfiti (da 221 a 228) per vino, frutta secca, marmellate, succhi di frutta, patate sbucciate, sottaceti.
- **Antiossidanti:** utilizzati per evitare variazioni di colore. Da E300 a E350. Il più usato è l'acido ascorbico e i suoi sali (E300, 301, 302), l'acido citrico (da E330 a E332), lattico (E325), tartarico (da 334 a 337). Gli antiossidanti sono usati per bibite, insaccati, funghi secchi, vegetali per sottaceti.
- **Emulsionanti:** utilizzati come leganti tra i grassi e l'acqua, per dare cremosità e uniformità a gelati, maionese, merendine, dolci. Si ricavano da scarti animali o da olii di bassa qualità (cocco e palma) oppure dalla soia (lecitina E322).

- **Addensanti e gelificanti:** utilizzati per rendere il prodotto spalmabile e pastoso. Budini, caramelle gommose, dessert in genere, formaggi freschi. I più usati sono di origine animale, l'agar agar E406, la gomma arabica E414, la farina di semi di carrube E410, le pectine E440.
- **Stabilizzanti:** utilizzati per trattenere l'umidità del prodotto; lo amalgamano meglio. Sono i polifosfati, fosfati, usati in prosciutti cotti, formaggi, budini.
- **Antiagglomeranti:** impediscono che nel prodotto si formino grumi.
- **Esaltatori di sapidità:** rinforzano il sapore sapido e la fragranza di conserve di carne, dadi da brodo, salse, purea in fiocchi. Notissimo il glutammato monopotassico E621.
- **Sali di fusione:** facilitano la fusione di diversi formaggi.

L'etichettatura degli alimenti include informazioni aggiuntive per i seguenti coloranti:

- Sunset yellow (E 110)
- Giallo di chinolina (E 104) (*)
- Carmoisina (E 122) (*)
- Rosso allura (E 129) (*)
- Tartrazina (E 102) (*)
- Ponceau 4R (E 124) (*)

Informazione da dare: «denominazione o numero E del colorante/dei coloranti: può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini»

Etichettatura degli aromi

Gli aromi vengono aggiunti per riottenere un gusto, andato perso o comunque molto sbiaditosi a causa del processo di lavorazione. Nel caso peggiore gli aromi vengono invece usati per alterare il gusto di un prodotto.

Gli aromi naturali devono necessariamente essere ottenuti da vegetali o animali. Con l'evolversi della chimica è oggi abbastanza semplice analizzare le molecole di un aroma e quindi conoscerne la struttura chimica e realizzarla sinteticamente. Ovviamente il prodotto finito è indistinguibile da quello naturale: si parla di aroma naturale identico. La vanillina ottenuta in laboratorio non è artificiale perché è presente in natura e l'uomo ha scoperto il modo di riprodurla. In Europa la legge prevede solo la dizione "aroma"; se si tratta di un aroma naturale, l'etichetta (il produttore ne ha tutto l'interesse) indicherà aroma naturale, altrimenti (aroma naturale identico o artificiale) resterà la sola parola aroma.



Allergeni ed etichettatura

Gli alimenti in commercio spesso contengono degli ingredienti allergenici che, se non dichiarati in etichetta, possono provocare reazioni allergiche violente nelle persone predisposte. I casi di morte per shock anafilattico non sono purtroppo così rari come si potrebbe pensare. Gli allergeni sono in aumento e variano a seconda delle aree geografiche. In Italia, ogni sostanza appartenente alla lista dei potenziali allergeni o sia da questi derivata, quando impiegata nella preparazione dei prodotti alimentari e residua nel prodotto finito anche se in forma modificata, deve essere indicata in modo chiaro in etichetta e, nel caso di prodotti sfusi, sul cartello esposto a disposizione dei consumatori. La nuova normativa prevede esplicitamente che gli allergeni siano indicati con un carattere differente rispetto agli altri ingredienti.

Allergeni alimentari: elenco degli ingredienti che devono essere obbligatoriamente segnalati ai consumatori

1. Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio, e prodotti derivati, purché il processo subito non aumenti il livello di allergenicità valutato dall'EFSA per il prodotto di base dal quale sono derivati;
- b) maltodestrine a base di grano e prodotti derivati, purché il processo subito non aumenti il livello di allergenicità valutato dall'EFSA per il prodotto di base dal quale sono derivati;
- c) sciroppi di glucosio a base d'orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati o di alcol etilico di origine agricola per liquori ed altre bevande alcoliche.

2. Crostacei e prodotti derivati

3. Uova e prodotti derivati

4. Pesce e prodotti derivati, tranne:

- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

5. Arachidi e prodotti derivati

6. Soia e prodotti derivati, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato e prodotti derivati, purché il processo subito non aumenti il livello di allergenicità valutato dall'EFSA per il prodotto di base dal quale sono derivati;
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. Latte e prodotti derivati, incluso lattosio, tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati o di alcol etilico di origine agricola per liquori ed altre bevande alcoliche;
- b) lattitolo.

8. Frutta a guscio, cioè mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di anacardi (*Anacardium occidentale*), noci di pecan (*Carya illinoiesis* (Wangenh) K. Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e prodotti derivati, tranne frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati o di alcol etilico di origine agricola per liquori ed altre bevande alcoliche.

9. Sedano e prodotti derivati

10. Senape e prodotti derivati

11. Semi di sesamo e prodotti derivati

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/l espressi come SO₂

13. Lupini e prodotti derivati

14. Molluschi e prodotti derivati

Allora attenzione all'etichetta e a cosa si compra...

Etichettatura ingannevole

L'etichettatura è ingannevole se:

- Inganna sulle caratteristiche del prodotto attribuisce al prodotto proprietà o effetti non presenti
- Dichiara che il prodotto ha caratteristiche particolari quando queste caratteristiche sono invece comuni ai prodotti analoghi
- Se, escluse le acque minerali e i prodotti destinati a un'alimentazione particolare (es. latte in polvere per lattanti)
- Attribuisce al prodotto proprietà curative o preventive alla comparsa di una malattia
- Se la forma o l'aspetto di presentazione dei prodotti o dei loro imballaggi possono trarre in inganno il consumatore
- Se la pubblicità, inclusa quella riportata anche sul sito web aziendale, trae in inganno sui punti precedenti.

Esempio di Etichettatura ingannevole

Ingredienti: frutta secca (uvetta sultanina, datteri, mirtilli 5%), farina di ceci, acido ascorbico (vitamina C), bicarbonato di sodio, spezie naturali, aromi naturali.

- ▶ **mirtillo solo 2,5 g alla confezione**
- ▶ **grassi se il 2% è un valore comune in prodotti simili**
- ▶ **100% naturale ha poco significato**
- ▶ **intolleranze ed allergie termine vago**

Cibi sicuri: consigli utili

Vuoi mangiare bene e essere sicuro che ciò che si mangia non sia dannoso per la salute? Allora è importante informarsi ed essere esigente. Acquistare, trasportare, conservare, cucinare e consumare gli alimenti in maniera consapevole, deve diventare il nostro obiettivo primario a tutela della nostra salute. Questo è facilmente perseguibile seguendo delle semplici regole:

- Leggere sempre l'etichetta e gli ingredienti riportati sulle confezioni degli alimenti che acquistiamo
- Seguire le istruzioni di conservazione e uso dell'alimento.
- Controllare la data di scadenza del prodotto e consumarlo entro la data consigliata.
- Controllare sempre l'integrità delle confezioni, che non devono mai essere deformate, ammassate, rigonfie, perforate, etc
- Controllare che i prodotti alimentare sfusi siano adeguatamente protetti da eventuali contaminazioni e manipolazioni
- Curare l'igiene della nostra cucina e utilizzare i metodi di cottura idonei per i vari prodotti
- Lavarsi bene le mani prima di cucinare, prima di toccare alimenti da consumare crudi
- Tenere sempre puliti gli utensili da cucina, i piani di lavoro e il frigorifero.

Nel caso di problemi rivolgersi alle Associazioni dei Consumatori e alle Aziende Sanitarie Locali (ASL) per eventuale assistenza in materia di sicurezza alimentare. Nel caso di prodotti difettosi o sospetti è possibile risalire al produttore o distributore e rintracciare i vari lotti di fabbricazione; mediante codici impressi sulle confezioni si può risalire al giorno e al lotto di produzione, provvedere alle analisi necessarie ed eventualmente se necessario far ritirare tempestivamente questi prodotti dalla vendita.

Queste raccomandazioni possono sembrare superflue, ma sono estremamente importanti e dal rispetto di queste regole dipende la sicurezza per la nostra salute da eventuali contaminazioni dei cibi, ricordando che là dove c'è cibo, cioè materiale deperibile possono proliferare microrganismi patogeni responsabili di varie malattie alimentari.

Rispettando queste regole contribuiamo alla nostra sicurezza alimentare, anche se ciò non ci dà ovviamente una garanzia assoluta, purtroppo i truffatori esistono anche nel settore degli alimenti, essere più vigili, esigenti e consapevoli sicuramente ci aiuta a mangiare e vivere meglio.



A cura

Ordine dei Biologi della Puglia e della Basilicata, con il supporto della Commissione di Studio "Nutrizione"

Coordinamento editoriale

Elvira Tarsitano

Testi

Angelo Bramato, biologo nutrizionista della Marina Militare (cap.9)

Antonella Candeloro, biologa nutrizionista, consigliera dell'OBPB (cap. 3, 7)

Valerio Ciccolella, biologo nutrizionista, consigliere dell'OBPB (cap. 4)

Valentina Galiazzo, biologa nutrizionista, specialista in Patologia Clinica ed esperta in nutrizione oncologica, consigliera dell'OBPB (cap. 5, 6)

Marco Giamis, biologo nutrizionista, consigliere dell'OBPB (cap. 5)

Cristian Mani, biologo nutrizionista, specialista in Scienze dell'alimentazione (cap. 1)

Raffaella Rollo, biologa nutrizionista (cap.2,3)

Elvira Tarsitano, presidente dell'OBPB (cap. 11)

Lorena Tondi, biologa nutrizionista, docente della Scuola dello Sport "Sport e Salute" (cap. 3, 6, 8)

Maria Teresa Venneri, vice presidente dell'OBPB (cap. 11)

Consiglio dell'Ordine dei Biologi della Puglia e della Basilicata

Presidente Elvira Tarsitano

Vice Presidente Maria Teresa Venneri

Tesoriere Fabio La Grua

Segretaria Roberta Pati

Consiglieri Antonella Candeloro, Valerio Ciccolella, Antonia Console, Domenico Dell'Edera, Maurizio Durini, Valentina Galiazzo, Marco Giamis, Luciano Martucci, Antonio Mazzotta, Elena Ranieri.

Commissione di studio "Nutrizione"

Coordinatrice Valentina Galiazzo

Componenti Elisabetta Cavalcanti, Carmela Cosola, Mauro Destino, Michele Fiore, Giorgia Galasso, Barbara Natalizio, Claudia Pernice, Cristina Pavone.

Coordinamento progettuale
Provincia di Lecce,
Servizio Governance
strategica e del PNRR,
Promozione territoriale,
Welfare.

Finito di stampare nel mese di
dicembre 2025

© Copyright 2025 tutti i diritti sono
riservati

Questa Guida è realizzata con l'obiettivo di garantire la massima attendibilità ed accuratezza delle informazioni. Tuttavia, essendo molti i dati relativi alla normativa suscettibili di variazioni e non potendo essere di ciò responsabile l'editore, si consiglia ai lettori di verificarli nel tempo.

L'editore, il coordinamento editoriale e il curatore non assumono nessuna responsabilità sui contenuti e sulle opinioni espresse dagli autori dei testi.

La bibliografia completa è disponibile presso l'Editore

Le immagini utilizzate nella presente guida provengono da Freepik (www.freepik.com).

Grafica e impaginazione
YUME Lab di Davide Restino

Stampa e rilegatura
Ambo s.r.l.s. - tivistiamo.com



Dipartimento
per le Politiche Giovanili
e il Servizio Civile Universale
Presidenza del Consiglio dei Ministri



GAME OPEN IONICO ADRIATICO

A stylized purple runner icon is positioned to the right of the word "OPEN". The runner is depicted in a simple, abstract form with a purple head and limbs, and a green curved line at the bottom of the text block.