

Lavoro realizzato nell'ambito dell'UDA
Alimentazione Dieta Mediterranea
«Buon Appetito»

a/s 2016-17

gruppo di lavoro alunni 2^A

Dieta Mediterranea

Colaianni Serena
Corrente Valeria
De Blasi Francesco
Lovecchio Andrea
Margiotta Giusy



In onore di
Marco Polo



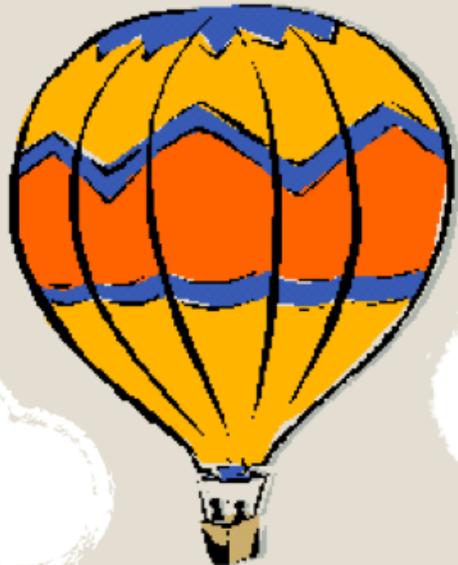
La prima tappa
Ciao ragazzi
del nostro viaggio
buongiorno anche a lei
e l'America (ah...),
l'America) in una cittadina,
un esploratore; un famoso esploratore,
Colorado Springs, luogo di nascita
e Anacleto. Ma andiamo a girare
Per andare in periscopio di isofretti e
Andiamo indietro e di terra e la...







Storia



La dieta mediterranea affonda le sue origini nella storia del nostro paese, pervenutaci per tradizione, nella forma e nelle consuetudini, dalle abitudini alimentari greche.



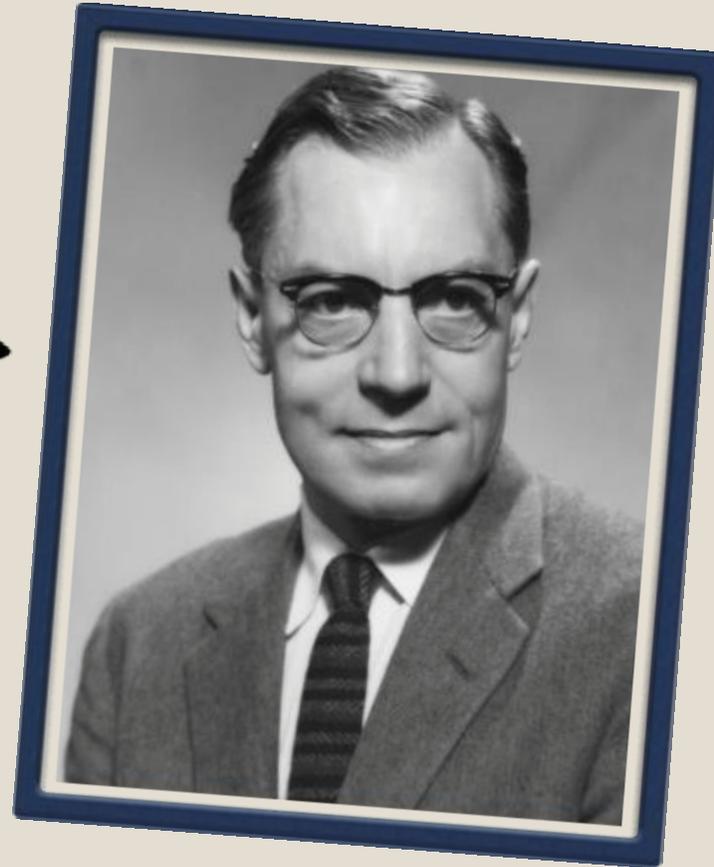
Queste abitudini sono rimaste radicate e mantenute attraverso i secoli, prima dalla miseria che ha caratterizzato tutto il Medioevo,



Il popolo era obbligato ad integrare con prodotti della terra e verdure di raccolta la scarsa dieta a sua disposizione, e successivamente dalla tradizione contadina meridionale, che ha tesaurizzato le povere risorse alimentari con una saggia distribuzione dei suoi componenti.

In effetti la tradizione alimentare dei contadini meridionali ha elaborato nei secoli quel sistema alimentare che oggi va sotto il nome di Dieta Mediterranea, e che un nutrizionista americano ha studiato e codificato con questo nome:

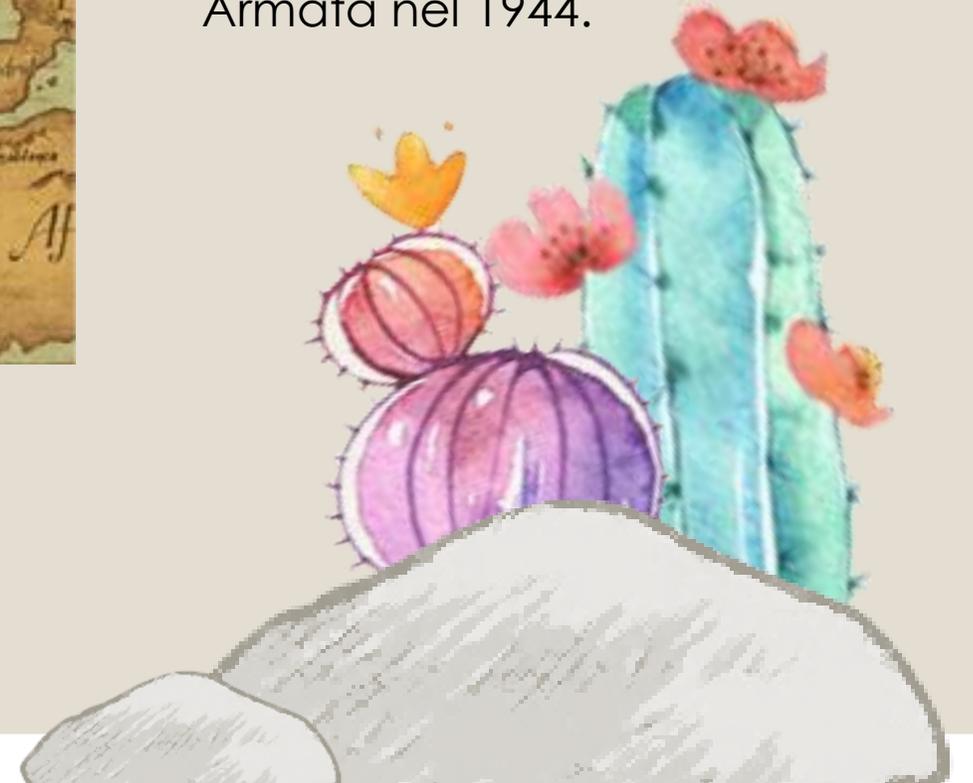
Ancel Keys



Che faccio,
lo saluto o non lo
saluto????



Noto fisiologo americano, nato a Colorado Springs, con notevoli esperienze nel campo degli studi sulla nutrizione, rimase colpito dalle abitudini alimentari della popolazione del Cilento, da lui conosciuta attraverso le esperienze di soldato, sbarcato a Paestum al seguito della quinta Armata nel 1944.



Cilento

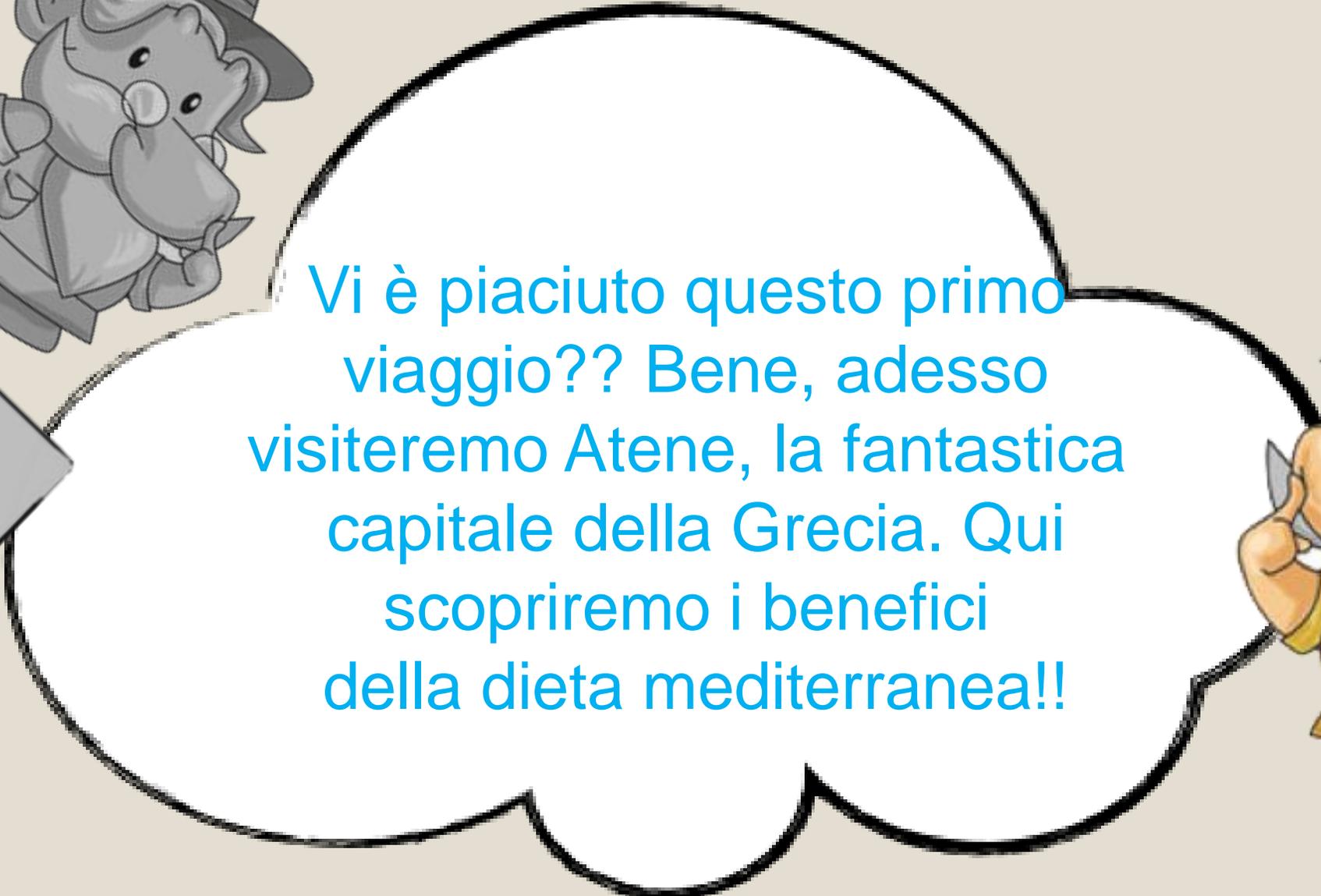
Pollica

Il dott. Keys, negli anni cinquanta, partendo dall'osservazione delle abitudini alimentari delle popolazioni rurali del meridione, elaborò la concezione che la bassa incidenza di malattie cardiovascolari fosse dovuta al tipo di alimentazione che queste popolazioni adottavano per tradizione secolare. Qui ebbe modo di approfondire i suoi studi sugli effetti che l'alimentazione meridionale ha nei confronti delle malattie moderne, cosiddette del benessere, e cioè ipertensione, arteriosclerosi, diabete ed in genere tutte le malattie cardiovascolari, che oggi affliggono i paesi occidentali e che hanno origine dalla cattiva alimentazione.





In onore di
Marco Polo

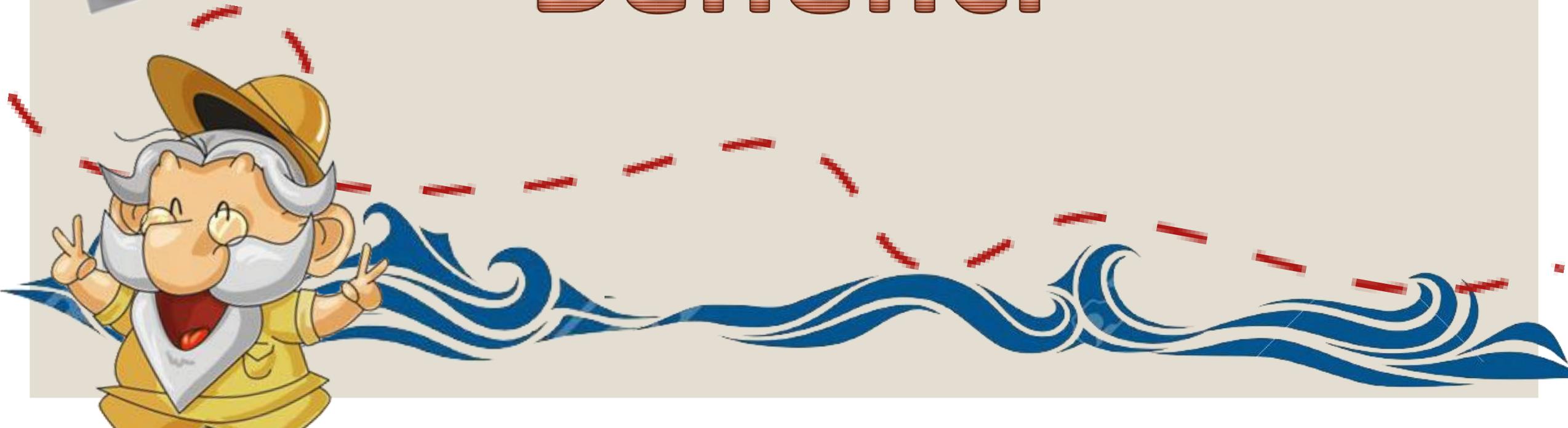


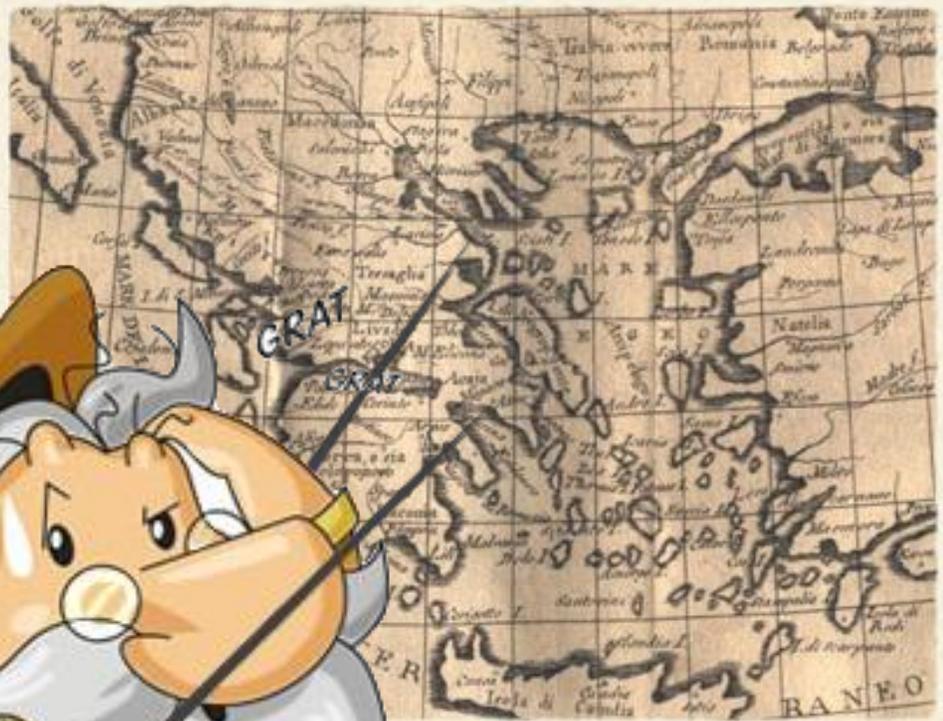
Vi è piaciuto questo primo
viaggio?? Bene, adesso
visiteremo Atene, la fantastica
capitale della Grecia. Qui
scopriremo i benefici
della dieta mediterranea!!



- ✓ Malattie
- ✓ Come agisce la dieta mediterranea
- ✓ Cosa fa bene e cosa no

Benefici





Malattie causate dalla malnutrizione

La dieta mediterranea agisce sulle così dette 'malattie del benessere', che sono prevalentemente il sovrappeso, il diabete, la pressione alta e il colesterolo alto.

Ma non è rara la presenza di più di una di queste malattie in un solo individuo.

Altre malattie che potremmo citare sono: l'ingrassamento del fegato, disturbi dell'esofago/ stomaco/ intestino e l'aumento della predisposizione a certi tipi di tumore.



Come agisce la dieta mediterranea

La dieta mediterranea agisce positivamente sulla salute combattendo la così detta sindrome metabolica (ovvero la combinazione di più malattie tra quelle menzionate precedentemente).

Anzi tutto un quantitativo giusto di energia e uno stile di vita molto attivo favoriscono il **MANTENIMENTO** del peso normale quale **ELEMENTO ESTREMAMENTE** importante dell'insorgenza delle malattie metaboliche!



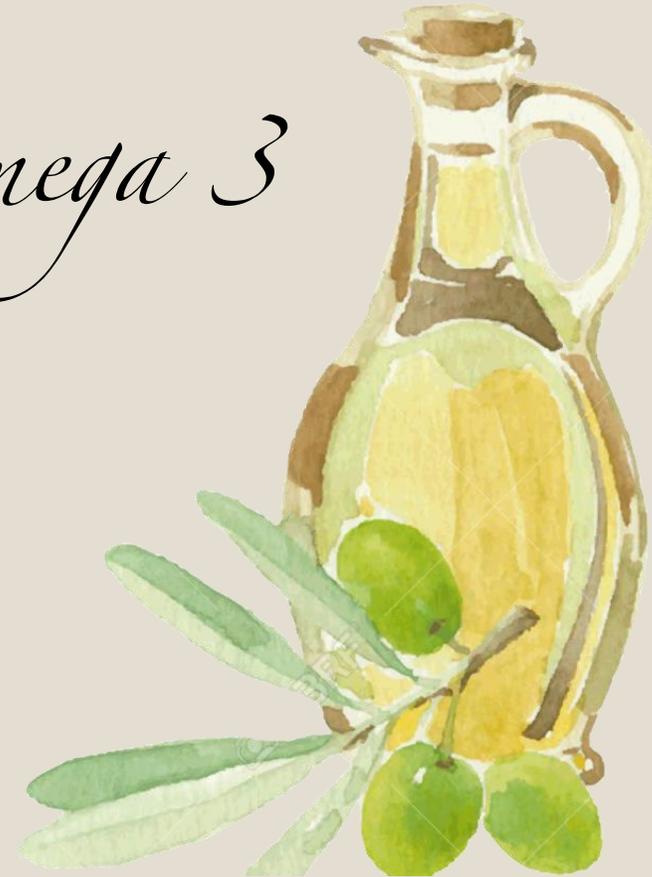
La dieta mediterranea dal 2013 è un patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO.



Ma che cosa ci fa bene?

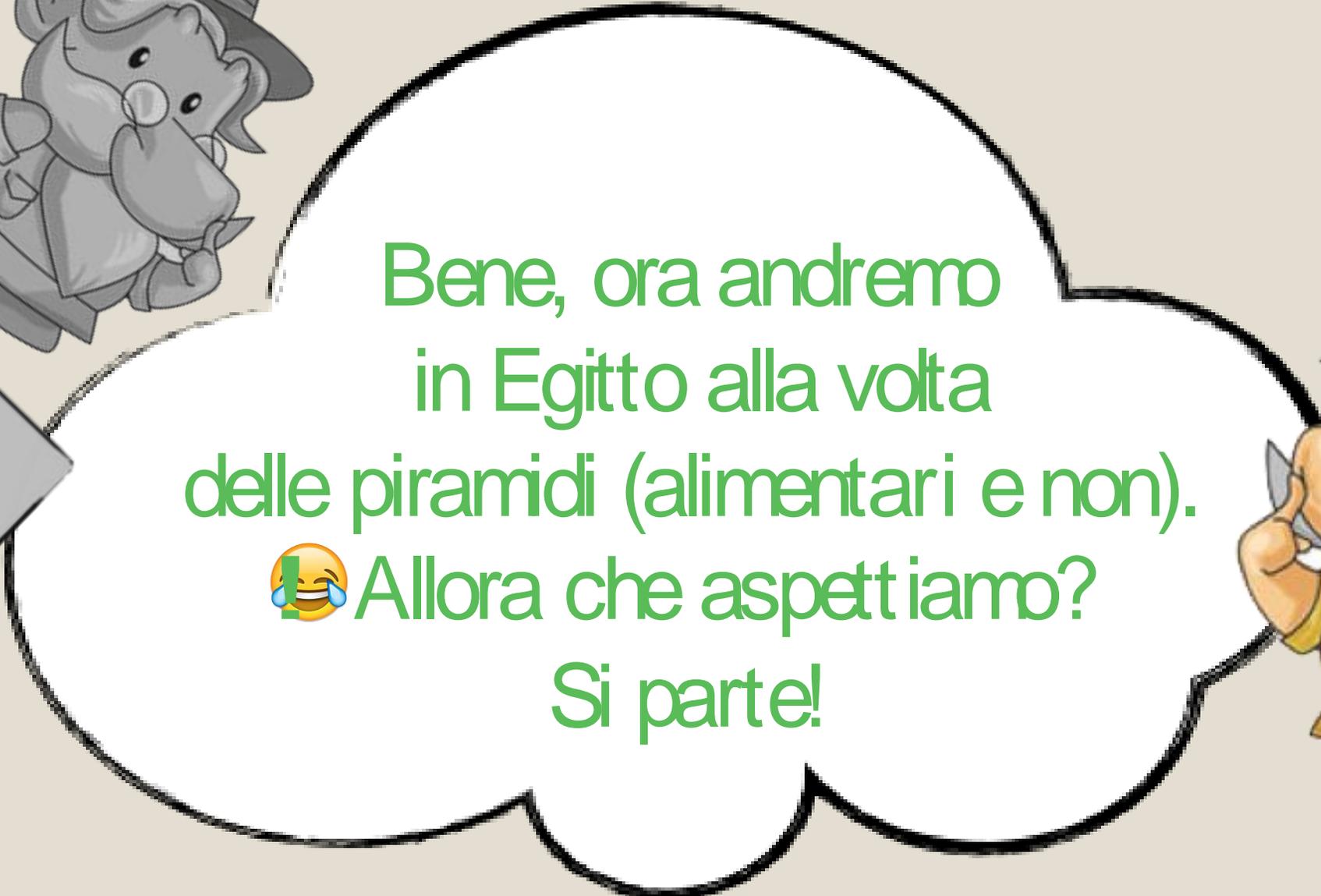
L'abbondanza di grassi 'buoni' presenti nell'olio extravergine di oliva, negli ortaggi, nella frutta, nei cereali, nei legumi e nel pesce, contrasta l'aumento della pressione sanguigna; gli omega tre in particolare riducono il rischio di infarto miocardico e ictus cerebrale.

Omega 3





In onore di
Marco Polo



Bene, ora andremo
in Egitto alla volta
delle piramidi (alimentari e non).
😂 Allora che aspettiamo?
Si parte!



Piramide alimentare



La Piramide alimentare si articola in **6 piani** in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un **differente contenuto di nutrienti** e richiede **differenti frequenze di consumo**. All'interno dello stesso gruppo è importante **VARIARE** allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.

Salendo di un piano all' altra si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso, prevenire

Alla base della piramide si trovano gli alimenti a minore densità energetica.

La dieta mediterranea è caratterizzata dal consumo moderato di carboidrati e grassi saturi e dall'uso frequente di olio d'oliva, frutta, verdure e legumi.
Questo tipo di alimentazione è caratterizzata dalla presenza di grassi monoinsaturi e polinsaturi (in particolare omega-3 e omega-6) e di fibre (che aiutano a regolare il transito intestinale e prevenire le malattie cardiovascolari e diabete).



Attività fisica giornaliera



Nelle più recenti “edizioni” delle piramidi particolare enfasi è posta al richiamo ad una [attività fisica costante e frequente](#). Il riferimento di base nasce dalla constatazione che lo stile di vita delle società occidentali è caratterizzato da un progressivo aumento della sedentarietà. La riduzione dell’attività fisica e dunque del corrispettivo dispendio energetico fa sì che le esigenze energetiche quotidiane si riducono, sempre di più, mentre i consumi alimentari restano quasi invariati come quantità.



Proprio per questo è stato ritenuto utile associare alla Piramide alimentare una piramide specifica riferita al movimento giornaliero necessario per mantenersi in equilibrio. La Piramide dell'attività fisica pone alla base la più semplice delle proprie attività, [la passeggiata](#), quantificabile in almeno 30 minuti ogni giorno.



La **Quantità Benessere (QB)** consigliata di attività motoria o sportiva è uguale a **15 minuti** e la raccomandazione quotidiana è di 2 QB. Alla base della piramide sono indicati i consigli per combattere la sedentarietà (**passeggiata**). Ai successivi piani sono indicate attività fisiche più impegnative e che richiedono un **minor tempo di esecuzione** e/o una minore frequenza nella settimana.

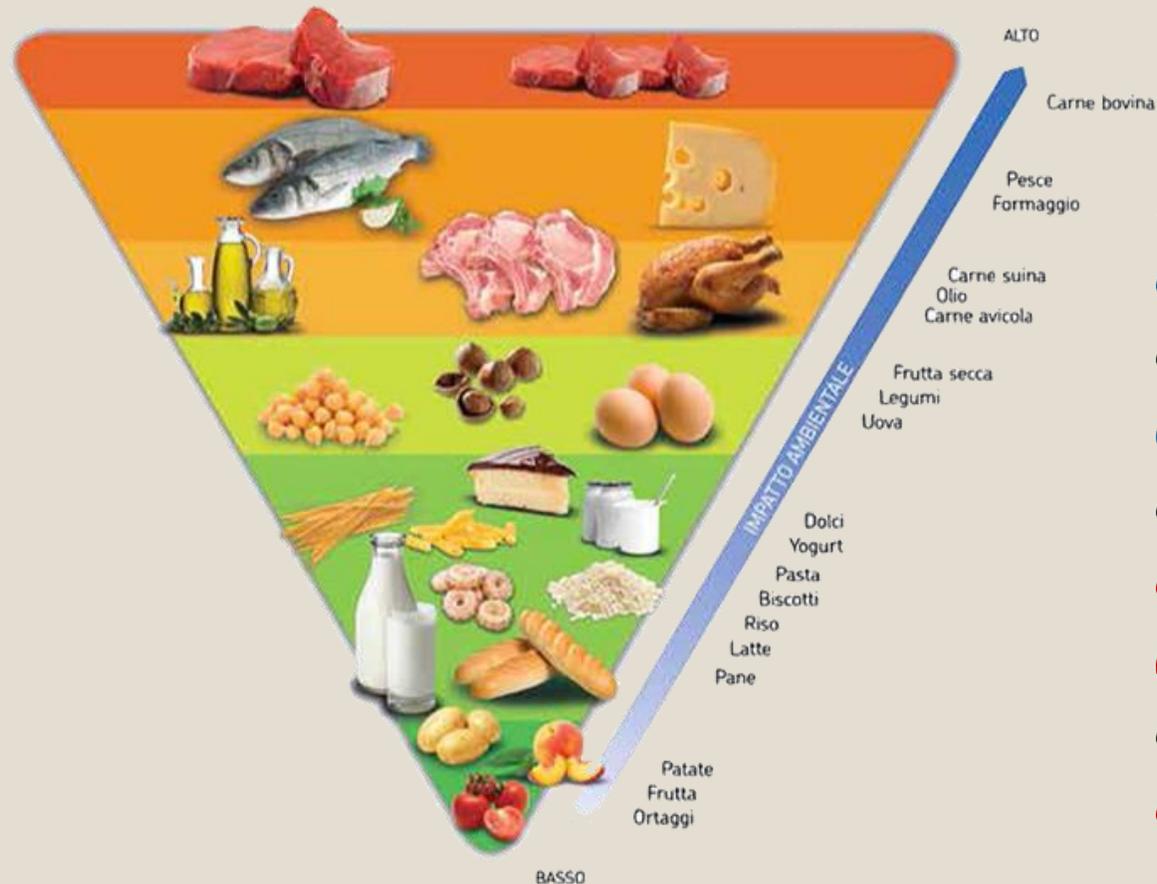


Curiosità

Ma che differenza c'è tra attività sportiva e attività motoria?
L'attività sportiva, in genere, richiede strutture, organizzazione e coordinamento dei movimenti, mentre l'attività motoria consiste nell'usare i propri muscoli per le attività quotidiane, come il camminare e fare le scale. È importante ricordare che l'attività sportiva non sostituisce l'attività motoria e che entrambe vanno praticate con regolarità per il nostro benessere.



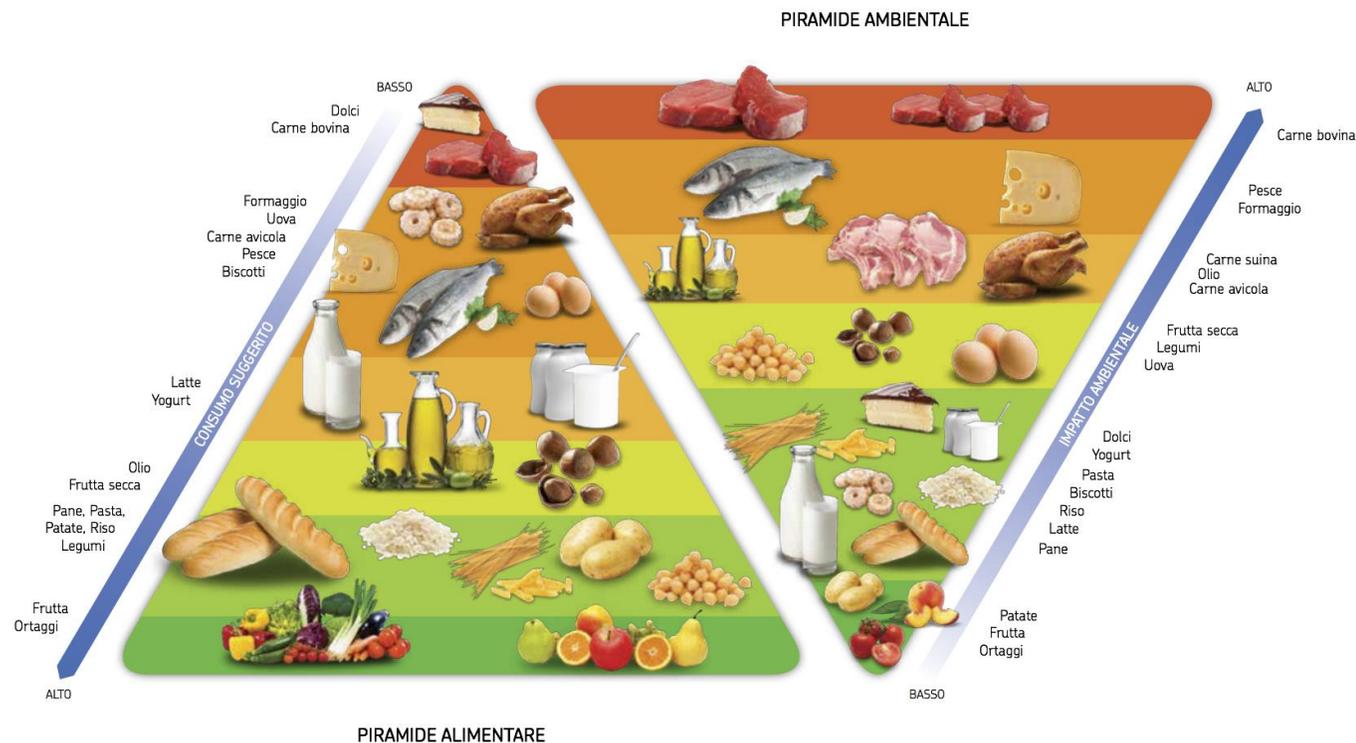
Piramide alimentare rovesciata



Gli alimenti a minore impatto ambientale sono gli stessi per i quali i nutrizionisti consigliano un consumo maggiore, mentre quelli con un' impronta ambientale più marcatamente negativa per il Pianeta sono quelli che andrebbero consumati con moderazione.

Sulla base di questa importante scoperta, il BCFN ha scelto il modello della piramide (questa volta rovesciata) per illustrare alle istituzioni e ai consumatori che un corretto stile alimentare ha effetti positivi sia sulla salute delle persone che sull'ambiente.

In questa piramide rovesciata gli alimenti sono classificati in base al loro impatto ambientale, con gli alimenti a maggior impatto ambientale in alto e quelli a ridotto impatto in basso.



Gli impatti ambientali degli alimenti sono stati valutati con l'analisi del ciclo di vita utilizzando i tre indicatori ambientali: Carbon Footprint, Water Footprint ed Ecological Footprint. (Impatto del ciclo del Carbonio, del consumo d'Acqua ed Ecologico).

Il **Carbon Footprint** identifica le emissioni di gas serra responsabili dei cambiamenti climatici ed è misurato in massa di CO2 equivalente.

Il **Water Footprint** (o virtual water content) quantifica i consumi e le modalità di utilizzo delle risorse idriche, ed è misurato in volume (litri) di acqua.

L'**Ecological Footprint** calcola la quantità di terra (o mare) biologicamente produttiva necessaria per fornire le risorse e assorbire le emissioni associate a un sistema produttivo: si misura in m² o ettari globali.

Per fare un esempio concreto, il Carbon Footprint delle MELE è 200 CO₂/kg, della PASTA è 950 CO₂/kg, mentre per la carne rossa è ben 23.100 CO₂/kg!



200 co₂/kg

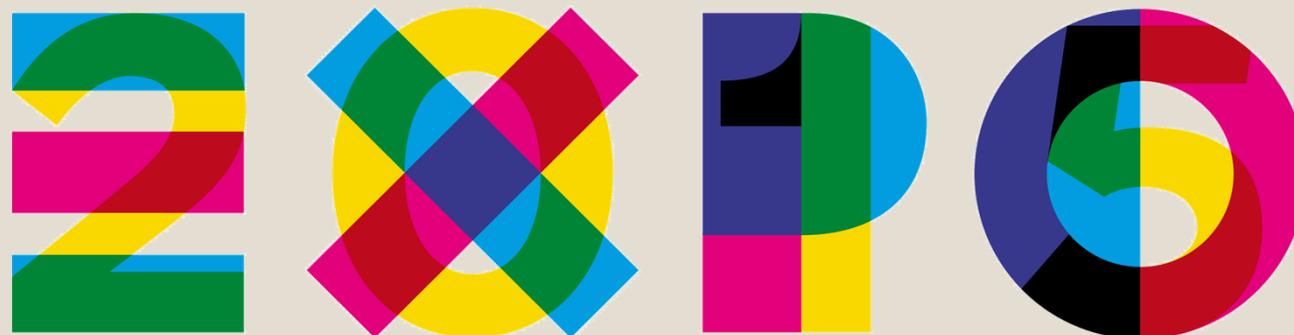


23.100 co₂/kg

Lo stesso confronto vale per il Water Footprint di tali alimenti che è oltre 8.000 litri per le carni rosse e meno di 2.000 litri per frutta e pasta



MED DIET 4.0



Nell'ambito di Expo 2015 è stata lanciata Med Diet 4.0: si tratta di un innovativo approccio all'ormai storica piramide nutrizionale, che viene aggiornata attraverso **quattro** nuove dimensioni: **salutare, culturale, ambientale ed economica.**

Oltre agli accertati benefici sulla salute, infatti, c'è un alto valore socio-culturale ma, dato che la Dieta Mediterranea è basata prevalentemente su alimenti di provenienza vegetale, ha anche un basso impatto ambientale. Inoltre la Dieta Mediterranea ha delle ricadute economiche sul territorio perché è legata ai prodotti locali.

Quindi possiamo parlare di quattro dimensioni del progetto MedDiet 4.0:



- accertati benefici alla salute
- basso impatto ambientale
- alto valore socio-culturale
- alte ricadute economiche sul territorio

Cosa mangiare quotidianamente...?

La prima colazione



Deve dare all'organismo un **riifornimento energetico sufficiente** per iniziare bene la giornata!

La prima colazione dovrebbe fornire un **quarto** dell'energia necessaria per tutta la giornata:

500-600 kcal



La prima colazione



- ➡ Appetibile
- ➡ Variata
- ➡ Gustosa
- ➡ Facilmente digeribile
- ➡ Bilanciata nei suoi contenuti

La prima colazione

L'alimento base del primo pasto quotidiano è il **latte**(➤), ma può andar bene anche lo **yogurt**, al quale andranno aggiunti pane o fette biscottate, cereali, biscotti, marmellata, miele e frutta.



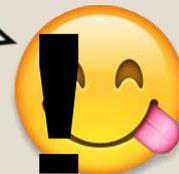
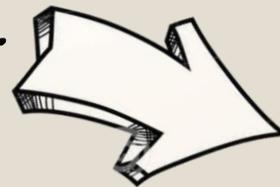
Il **latte** è la miglior fonte di **calcio**, minerale che nell'organismo è il costituente principale di ossa e denti, e il suo apporto giornaliero è, quindi, importante nelle diverse fasi della **crescita** per la **formazione della massa ossea.**



La prima colazione

Il consumo di cereali nella prima colazione apporta una quota di amido che fornisce l'energia necessaria per svolgere l'attività del mattino.

L'organismo, infatti, utilizza i carboidrati in modo ottimale proprio all'inizio della giornata, svolgendo così anche un'azione positiva sull'umore.



La prima colazione

Per fare colazione al mattino bisogna trovare il tempo! Svegliamoci dieci minuti in anticipo, o prepariamo tutto la sera prima di andare a letto: avremo così la possibilità di darci il buon giorno, magari tutti insieme a tavola, iniziando bene la nostra alimentazione giornaliera!



Merenda a metà mattina

Se si è fatta una buona prima colazione, è certamente da evitare la pizza farcita, il cornetto con la crema o altro snack ricco e appetitoso che ci sazia, rendendoci meno attenti alla ripresa delle lezioni e dal scarso appetito all'ora di pranzo.



Merenda

Il pranzo e la cena

Il pranzo e la cena dovrebbero rispettare le nostre tradizioni alimentari. Mangiamo pure un piatto di pasta, un secondo (a base di carne, pesce, uova, formaggi, salumi), ma attenzione: verdura e frutta non devono mai mancare!



Cari ragazzi, siamo finalmente giunti alla fine del mio lungo viaggio. Ma l'ultima tappa sarà ancora più emozionante delle altre... la ciliegina sulla torta: andiamo in India.  Ma perché proprio l'India? È il primo paese **AL MONDO** per la produzione di ceci, un famoso legume dalle tante proprietà benefiche che occupa anche un posto importante nella piramide alimentare!!





Il cece



Cece

(Cicer arietinum L.)



Fabaceae

I semi di questa pianta sono i ceci, legumi che rappresentano un'ottima fonte proteica.

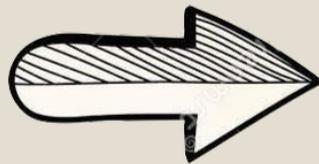
Le foglie sono opposte e composte con 6-7 paia di foglioline; i fiori sono solitari ascellari, bianchi, rosei o rossi; i semi, rotondeggianti e lisci o rugosi, sono contenuti in numero di 2-3 nei baccelli, sono commestibili.
Presenta una radice ramificata profonda (le più profonde possono arrivare anche a 1,20m di profondità) le quali le donano una media resistenza alla siccità. I steli sono ramificati con altezza di 80 cm.



Cece



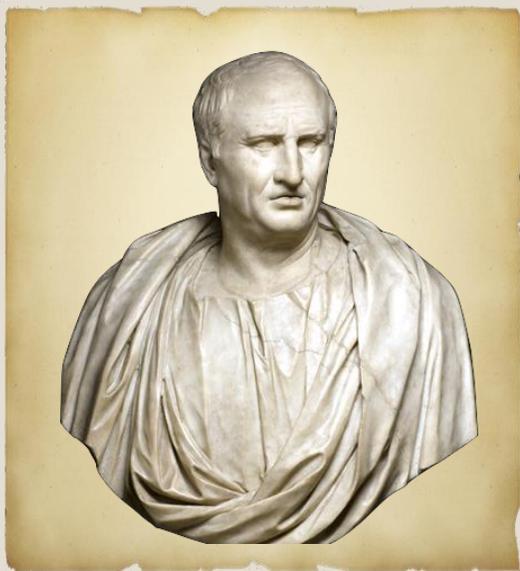
dal latino
CICER



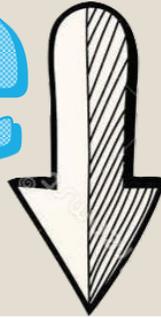
È stata una delle prime colture domestiche. Le specie selvatiche si sono originate probabilmente in Turchia, mentre le prime testimonianze archeologiche della coltivazione del cece risalgono all'età del bronzo e sono state rinvenute in Iraq; i ceci si diffusero in tutto il mondo antico: antico Egitto, Grecia antica, Impero romano.

Curiosità

È noto che il cognome di Cicerone discendeva da un suo antenato che aveva una caratteristica verruca a forma di cece sul naso.



Cece



Ambienti
semiaridi

➔ **Seminato a fine inverno**

➔ **Raccolto durante l'estate**

La semina avviene
tipicamente con
seminatrici di precisione o
seminatrici da frumento
opportunamente
regolate in modo da non
spezzare il seme.

Raggiunta la maturazione il cece può essere raccolto sia con il metodo tradizionale (ormai quasi scomparso) estirpando la pianta, lasciando essiccare in campo e sgranata a mano o con mietitrebbiatrici, sia con metodi meccanici con l'intervento di mietitrebbiatrici possibili solo in terreni livellati.



Presenta una produzione media di 3.5 tonnellate ad ettaro con produzione di piante dalle scarse qualità nutrizionali per l'utilizzo zootecnico.



Abbassa il colesterolo

Migliora la circolazione sanguigna

È ricca di fibre

Protegge il fegato

Importante per la salute delle ossa

È ricca di proteine



backstage

