

Alimentazione



L'alimentazione

*Che cos'è l'alimentazione?
L'alimentazione è
l'assunzione, da parte degli
organismi viventi, di
sostanze semplici o
complesse, indispensabili
per la costruzione delle
strutture biologiche.
Una sana alimentazione è
fondamentale per tutelare
la salute e la qualità della
vita.*



Noi giovani, per crescere in modo corretto, dobbiamo mangiare molta frutta e verdura. Questi due elementi si trovano proprio la base della piramide alimentare mediterranea. Ovviamente nella parte in basso di quest'ultima troviamo le cose di cui abbiamo necessariamente bisogno, e man mano che si sale troviamo i prodotti che vanno consumati il meno possibile! Per rimanere in forma, dobbiamo far riferimento proprio ad essa, che ci aiuterà a capire quali categorie di alimenti sono adatte al consumo quotidiano e quali invece vanno limitate!



La piramide alimentare

La piramide alimentare descrive un regime alimentare corretto ed equilibrato; rappresenta l'importanza dei vari alimenti e la frequenza con i quali andrebbero consumati. Conoscerla è utile per prendersi cura del proprio corpo e per il proprio benessere psico-fisico. Una caratteristica importante è che non ci sono alimenti esclusi dalla piramide: tutte le categorie sono importanti per apportare giusti nutrienti, contribuire in maniera equilibrata alla salute e la gratificazione del gusto; quello che cambia è la frequenza di consumo che nel caso di determinati alimenti sarebbe bene limitare. È inoltre essenziale scegliere solo prodotti alimentari di qualità e di stagione.

Le diete

Le diete sono un insieme di regole volte a gestire l'alimentazione e non necessariamente come schemi alimentari dimagranti.

Ci sono molti tipi di diete:

La Dieta Mediterranea: La dieta Mediterranea è la star di tutte le diete, eletta anche patrimonio culturale immateriale dell'umanità del 2010. È tipica dei popoli che si affacciano sul Mar Mediterraneo, in prima linea ovviamente in Italia, e non è il regime restrittivo, anzi consiglio consumo di un'alimentazione molto varia.



Dieta Dash: la dieta Dash nasce versione alternativa e salutare della dieta mediterranea ed è promossa in tutto il mondo dalla comunità scientifica. È stata ideata per combattere l'ipertensione ma anche il colesterolo cattivo e perdere qualche chilo.

Cronodieta e dieta mima digiuno: in questo genere di dieta oltre alla quantità di calorie è importante rispettare alcuni orari. La Cronodieta che si basa su ritmi biologici del corpo, consiglia che la frutta non debba essere mangiata a fine pasto, ma sempre lontano da pranzo e cena, entro il primo pomeriggio.

Dieta paleolitica: la dieta paleolitica guarda agli antenati di epoca preistorica e ti invita a mangiare cibi più semplici, con cotture



La dieta dissociata: la dieta dissociata prevede l'assunzione di carboidrati, grassi e proteine in momenti diversi della giornata, quindi separati l'uno dall'altro. Per fare un esempio, davvero semplice: se a pranzo mangi la pasta al pomodoro non puoi abbinare un secondo proteico, così come sia la sera hai deciso di concederti una bistecca non puoi avere anche un po' di pane. Inoltre, i carboidrati devono sempre essere consumati a pranzo e le proteine a cena, mentre la verdura deve esserci a tutti i pasti.



Le malattie

Una scorretta alimentazione, si ripercuote su di noi con molteplici disturbi fisici e morali, come l'anoressia, la bulimia, l'obesità.



Le malattie

La bulimia è uno dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. Si caratterizza per l'eccessiva assunzione di cibo, le cosiddette abbuffate, seguiti da episodi volti a liberarsi della quantità di cibo ingerito, con metodi quali il vomito autoindotto o l'uso di lassativi. Questa patologia è difficile da riconoscere in quanto spesso le persone affette presentano un peso corporeo nella norma. Per parlare di bulimia devono presentarsi i seguenti criteri diagnostici:

- Le abbuffate ricorrenti consistono nel mangiare per un determinato periodo di tempo quantità di cibo superiori rispetto alla norma.*
- L'individuo ha la sensazione di perdere il controllo durante l'abbuffata.*
- La presenza di condotte di compenso, finalizzate a neutralizzare gli effetti delle abbuffate, come il vomito autoindotto, l'assunzione impropria di lassativi e diuretici, o la pratica eccessiva gli esercizi fisici.*
- una continua ed estrema preoccupazioni per il peso e le forme corporee.*
- le abbuffate sono vissute in genere con estrema vergogna e disagio; spesso sono associate momenti di solitudine, di stress, di sensazione psicologica di voto di noia, ed il cibo viene rapidamente ingerito in maniera scomposta, in corrente di eccessiva.*
- I livelli di autostima sono dettati dalla forma fisica e dal peso.*

Le malattie

Anoressia significa letteralmente PERDITA DELL'APPETITO, è un disturbo alimentare a cui susseguono problemi fisici e psicologici. Di solito, questa malattia colpisce specialmente le giovani donne, e si manifesta all' inizio con semplici sintomi, poi ci si ritrova ricoverato in clinica a causa di una perdita di peso eccessiva. Quali sono i principali motivi? Ci sono diverse cause, dei problemi familiari alla depressione... Ma il fattore che secondo me determina di più tra tutti sono i criteri esterni.

Spesso non ci rendiamo conto del peso che hanno le nostre parole, ma dobbiamo imparare a tenere le critiche negative nei confronti delle altre persone dentro di noi.



Le malattie

L'obesità è definita come un eccessivo accumulo di grasso corporeo in relazione alla massa magra, in termini sia di quantità assoluta, sia di distribuzione in punti precisi del corpo.

È in grado di influire negativamente sullo stato di salute perché aumenta il rischio di sviluppare altre malattie e peggiora la qualità della vita della persona. Le cause principali che portano all'obesità sono un'alimentazione ipercalorica e l'inattività fisica, che generano uno squilibrio tra calorie assunte e calorie bruciate.

L'attività fisica, infatti, consente non solo di bruciare calorie durante l'attività, ma anche di incrementare il metabolismo basale a riposo. È molto importante, quindi, non condurre una vita sedentaria per prevenire il rischio di sovrappeso e obesità e tutte le patologie a essa correlate.



L'alimentazione e le materie

A scuola, precisamente con educazione civica, stiamo parlando molto di questo argomento.

Stiamo sottolineando l'importanza di una corretta alimentazione, di ridurre lo spreco alimentare...

Questo tema si trova dappertutto, anche nelle materie come storia, geografia, italiano...



La storia

Dopo la scoperta dell'America avvenuta nel 1492 la popolazione in tutti gli altri Stati ebbe l'occasione di sfruttare le nuove coltivazioni e nuovi prodotti esportati da quest'ultima. Durante la scoperta dell'America la popolazione di questi tempi era in declino a causa delle epidemie e carestie. In quel periodo la cultura alimentare si basava sul pane e altri cibi come i legumi, preparati di polenta o minestre in modo da integrare le proteine dei cereali, poiché l'assunzione di carne era molto rara, veniva assunta soltanto in particolari occasioni. In pochi decenni però arrivarono in tutta Europa le prime piante americane: il mais, le patate, il pomodoro, il cacao e tante altre. Rivoluzionarono l'alimentazione in tutto il mondo.



Gran parte della frutta e della verdura che si trova nei supermercati è giunta in Europa tra il XV e il XVI secolo, dopo che Cristoforo Colombo aveva scoperto l'America. L'esplorazione di queste nuove terre ha portato all'individuazione di nuovi prodotti, di nuovi animali, e dunque, anche di un nuovo modo di cibarsi, da quel momento. Furono i conquistadores spagnoli, nel 1521, approdati in Messico, a trovare, al posto dell'oro e dell'argento, una grande quantità di piante sconosciute come il mais, l'avocado, la zucca, il fagiolo rosso, il pomodoro, la vaniglia, la patata, il cacao e le noccioline, e frutti tropicali come l'ananas, il mango e la papaya.



Gli animali

Il tacchino fu importato in Europa nel 1511 ed era considerato il cibo dei reali verso il XVI e il XVIII secolo. Altri animali importanti sono: vigogna, lama, guanaco, bisonte, visone, cincilla.



Il pomodoro

All' inizio il pomodoro non era molto apprezzato, soprattutto perché non era sufficiente per sfamare le persone.

Pian piano però, divennero frequenti piatti con contorni di pomodori.

Esso acquistò gradualmente un posto molto importante nella nostra alimentazione, che ha ancora oggi.



La patata

La patata è originaria dell'America meridionale, precisamente nelle Ande. Si pensa che fu possibile coltivare questo alimento grazie alle condizioni geografiche e climatiche. La data e arrivo in Europa attraverso diversi decenni, e qui poco inizio a farne subito un ingrediente principale per i loro piatti. È uno dei simboli della lotta alla fame.



Il cacao

I primi che iniziarono a coltivare le fave di cacao, furono le popolazioni indigene dell'America. All'inizio si trovava solo sulle coste del Pacifico, ma successivamente fu esportato in tutto il mondo. Purtroppo lavorare le fave di cacao trasformare il cioccolato, è un processo molto lento e faticoso, infatti vengono sfruttati bambini, arrivando a rischiare la loro vita, per una tavoletta di cioccolato.

Oggi l'alimentazione dei paesi più ricchi è aumentata velocemente, e infatti nei supermercati possiamo trovare il cioccolato di tutti i tipi, ma dobbiamo ricordarci che sono dei bambini a produrlo.



Il mais

Il mais è originario dell'America Centrale, ed era coltivato in Argentina e anche nelle Isole Caraibiche.

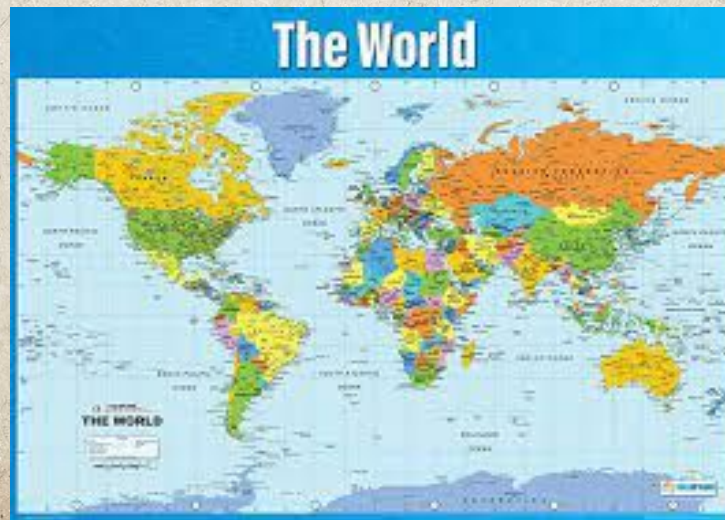
Si sa con certezza che nel 1500 era già coltivati stati come il Portogallo e la Francia

Nonostante tutto, all'inizio era utilizzato come cibo per il bestiame, ma poi dopo diverse carestie divenne del cibo anche per gli uomini. Con poco tempo acquistò grande importanza!



Geografia

A seconda del luogo in cui ci troviamo l'alimentazione varia e questo accade perché: in un luogo si possono coltivare più prodotti rispetto ad un altro; per il clima differente; per la diversa verginità del terreno e per tutte le altre caratteristiche che differenziano tutti gli Stati tra di loro.



Geografia

La cucina nella regione Centrale

Qualche mese fa abbiamo studiato la regione centrale dell'Europa, composta da: Germania (Berlino), Svizzera (Bern) e Austria (Vienna). Ognuno di questi stati, ha adottato dei nuovi prodotti e li ha inseriti per rendere speciale la propria cucina!

Per quanto riguarda la patata, in Germania, è uno degli alimenti più cucinati. Fu proprio Federico II ad introdurre nei suoi celeberrimi piatti come:

Il Kartoffelsalat: insalata di patate che in questo stato Rappresenta uno dei piatti tipici!

Tali componenti, fa parte anche di altre bontà presenti negli altri paesi confinanti:

il Rosty: in Svizzera, è una frittella di patate condita con diverse verdure. In Austria, invece:

L' Eachtlingsuppe: è una zuppa a base di patate, latte e uova. In ogni territorio ci sono delle delizie culinarie, composte ognuna da diversi ingredienti, che le rendono uniche!

Il Kugelhupf: è un dolce tedesco a base di cacao. Appare come un semplice ciambellone, ricoperto con una crema di cacao e nocciole... Possiamo dire che in questo luogo non si mangia mica male!



Geografia

La cucina in Estonia, Lettonia e Lituania

Estonia: la cucina estone è generalmente povera, non che di origine contadina, i cui ingredienti tipici sono pane nero, maiale, pesce, le zuppe e le verdure. Le abitudini alimentari estoni sono, inoltre, particolarmente legata alle stagioni.

Lettonia: sebbene alla base della cucina lettone ci siano le verdure e ingredienti come il cavolo, le aringhe e le patate, la protagonista di molti piatti è anche la carne, specie di maiale e selvaggina. Particolarmente diffuse sono le zuppe come quella di verdure o di pollo e i prodotti caseari, ad esempio formaggi cremosi.

Lituania: tra gli ingredienti maggiormente utilizzati, vi sono le patate e la carne suina. Analogamente ad altri paesi dell'est Europa, anche la panna acida risulta tra gli ingredienti più utilizzati. Nonostante la cucina ricca di acidi grassi saturi, il paese vanta una bassa percentuale di persone affette da obesità.



Geografia

La cucina in Spagna

-**Paella**: è un piatto tradizionale della cucina spagnola base di riso, zafferano, verdure, carne o frutti di mare.

- **Gazze pago**: è una zuppa fredda, tipica della cucina spagnola, a base di verdure crude. Gli ingredienti principali sono tradizionalmente peperoni, pomodori, cetrioli cipolla.

-**Tripas a moda do porto**: è un piatto tipico portoghese a base di trippa con fagioli bianchi a cui si aggiunge la carne di maiale cotta con vongole.

-**Francesinha**: è una sorta di sandwich costituito da due fette di pane con dentro salciccia, prosciutto.



Principali caratteristiche della cultura dei paesi della regione centro-orientale.

Norvegia: *La colazione generalmente include il pane norvegese, sia esso lefse, pane di segale, o un panino- formaggio, burro e marmellata.*

Spesso ci sono anche carne o pesce come salame, prosciutto, salmone affumicato o aringhe sott'aceto. Anche il muesli è molto diffuso. Il caffè è d'obbligo.

Svezia: *in Svezia si mangiano piatti a base di carne, pesce e patate, il tutto accompagnato da vari condimenti come frutti di bosco ed erbe aromatiche, prime fra tutte la Neto, ideale con il salmone. La cucina svedese oggi un incontro tra ingredienti che provengono da tutte le parti del mondo grazie anche ad importanti chef che stanno riportando le tradizioni culinarie della Svezia a livelli molto alti e sofisticati.*

Finlandia: il cibo finlandese è ottimo anche se non molto variegato questo perché la cucina finlandese segue il ritmo delle stagioni e dei territori quindi è prevalentemente a base di prodotti a km zero semplici e naturali quali pesce, carne, latticini, e frutti di bosco.

Danimarca: essenzialmente la cucina danese tradizionale è basata su carne, pesce e latticini. Dato che la Danimarca è un paese nordico e quindi freddo, le pietanze sono ricche di grassi: burro, panna, strutto, pancetta, margarine... per friggere, per salse o semplicemente sul pane.

Islanda: bolliti, arrosto, affumicati, sotto sale, in salamoia o essiccati, questi ingredienti hanno costituito per secoli l'alimentazione principale della popolazione. Solo negli ultimi decenni sono apparsi, come in altri paesi occidentali, fast food o forme di ristoro importate dalla cultura statunitense.

**LAVORO SVOLTO DA CIPOLLA CHIARA, FIORAVANTI RICCARDO,
LORI DANIELE E PASQUARELLI CONSUELO!**

ALUNNI DELLA CLASSE 2D

Progetto: "Sano chi sa "