

Questo manuale è uno dei prodotti principali del progetto internazionale "FoodMed" (numero di progetto 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP), ed è indirizzato a coloro che sono interessati ad una alimentazione sana. Lo scopo del progetto è di incoraggiare le persone a consumare cibo biologico. Le unità didattiche di questo manuale mostrano i benefici dell'agricoltura biologica al fine di promuovere una dieta sana.

Questo progetto è stato finanziato col supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso fatto delle informazioni in essa contenute.

CONTENUTI

<i>DESCRIZIONE DEL PROGETTO.....</i>	<i>4</i>
<i>INTRODUZIONE AD UNA DIETA SANA.....</i>	<i>8</i>
<i>I POMODORI IN UNA DIETA SANA.....</i>	<i>40</i>
<i>FRUTTA SECCA E DIETA SANA.....</i>	<i>64</i>
<i>IL VINO.....</i>	<i>84</i>
<i>OLIO DI OLIVA.....</i>	<i>101</i>
<i>MIELE.....</i>	<i>119</i>
<i>ALIMENTAZIONE DURANTE L'ADOLESCENZA.....</i>	<i>137</i>
<i>ORTI DOMESTICI - COLTIVA LE TUE ERBE AROMATICHE.....</i>	<i>163</i>
<i>COME RESTARE IN FORMA... CON I RIMEDI DELLA NONNA.....</i>	<i>181</i>

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Il progetto ha lo scopo di condividere informazioni su una dieta sana tra gli adulti che vivono in aree urbane. Le attività hanno sviluppato materiale didattico su diversi temi: dieta biologica, le coltivazioni biologiche su piccola scala in spazi urbani e la cucina tradizionale. Su questi temi il progetto prevede l'organizzazione di seminari gratuiti. Il materiale didattico sarà disponibile online, sulla piattaforma e-learning.

L'idea di base del progetto è espressa dal nostro slogan: il principio di Ippocrate secondo cui il cibo deve essere la nostra medicina.

L'obiettivo del progetto è la diffusione di informazioni al fine di motivare i consumatori a mangiare in modo sano e a riprendere il controllo del proprio cibo.

Crediamo che la promozione di una migliore conoscenza del cibo sia la forma di marketing migliore per la diffusione di una dieta sana e biologica.

Il progetto risponde alla sfida di favorire un'alimentazione sana anche in un periodo di crisi economica. I partner del progetto hanno lavorato insieme in passato in progetti che avevano come obiettivo la promozione della coltivazione biologica e del turismo rurale. Ora stanno cooperando a vantaggio di coloro che vivono nelle aree urbane e di tutte le persone interessate a questi argomenti. Il materiale didattico sarà disponibile nelle lingue dei partner (BG, EL, ES, IT, PT) e in inglese.

I principali risultati del progetto sono il sito web e la piattaforma e-learning che conterrà il materiale didattico (in 6 lingue), i seminari e l'Info day che verrà organizzato in tutti i paesi partner.

Il materiale sarà applicabile sia in classe che per l'apprendimento a distanza.

OBIETTIVI

I principali obiettivi del progetto sono:

- Arricchire i materiali didattici per gli adulti, ad oggi disponibili, sulla coltivazione biologica e i benefici legati al consumo di cibi biologici
- Creare materiali didattici adeguati ad un gruppo target adulto e facili da utilizzare
- Rendere il materiale accessibile a chiunque
- L'arricchimento dell'Electronic European Agricultural Network – un network tra diversi centri coinvolti nell'educazione degli agricoltori e nell'educazione degli adulti nelle aree relative al progetto.
- Supportare una comunicazione efficace tra agricoltori, centri di formazione e tutti coloro che sono interessati all'agricoltura biologica e all'alimentazione sana.
- Promuovere questi obiettivi non soltanto nei paesi Europei, ma anche altrove.

INNOVAZIONI

La prima innovazione del nostro progetto è la volontà di creare uno standard per lo sviluppo di percorsi di educazione legati all'agricoltura biologica ed al consumo di cibo biologico attraverso sistemi per la formazione a distanza (open learning, distance learning)

Un altro aspetto innovativo del progetto è la creazione di una Educational Community dinamica. Il dinamismo si riflette nel continuo rinnovamento dei materiali e nel potenziale delle istituzioni partecipanti, di integrare, con ulteriori informazioni e materiali, le risorse didattiche iniziali, sulla base dello standard creato. Le stesse persone che all'inizio del progetto hanno costituito il gruppo target, diventeranno, alla fine, i suoi creatori.

Ogni partner del progetto sarà motivato a tradurre i materiali prodotti dagli altri al fine di arricchire la propria offerta formativa.

APPROCCI PEDAGOGICI E DIDATTICI

Gli adulti apprendono in modo diverso rispetto ai giovani. Questo parametro è alla base delle linee guida per la selezione degli approcci didattici utilizzati nello sviluppo dei materiali.

Nello specifico, gli adulti entrano in formazione avendo delle motivazioni specifiche e dei modelli di apprendimento già fissati. Questo è il motivo per cui apprendono maggiormente attraverso la risoluzione di problemi.

Questa metodologia, basata sul costruttivismo, può essere usata per l'autoapprendimento, come forma di collaborazione tra i partecipanti alla formazione e come metodo per risolvere compiti e problemi.

GRUPPI TARGET

I gruppi target del progetto FOODMED sono i seguenti:

In generale:

- Adulti interessati all'alimentazione biologica e sana
- Residenti in aree urbane

Gruppi target specifici:

- Studenti delle organizzazioni partecipanti
- Formatori delle organizzazioni partner
- Associazioni di consumatori
- Centri di formazione per adulti
- Genitori di minorenni e donne incinte

- Insegnanti della scuola primaria e secondaria che insegnano materie legate alla consapevolezza ambientale e all'alimentazione.

I gruppi target possono essere divisi in due categorie:

- I gruppi target a breve termine – gruppi interessati al progetto nel periodo della sua durata; questi saranno le istituzioni e le persone coinvolte nella partecipazione ai seminari organizzati dal progetto FOODMED
- Gruppi target a lungo termine – gruppi interessati dopo il termine del progetto.

VALORE AGGIUNTO

Durante gli ultimi dieci anni, in Europa c'è stata un'attenzione crescente verso una vita sana e sostenibile dal punto di vista ambientale. La crisi economica sta attenuando questa tendenza sia a livello nazionale che europeo. Anche a livello personale, molte persone tendono a considerare uno stile di vita sano come un lusso poiché credono che i cibi biologici siano più costosi di quello che in realtà sono e che la sostenibilità ecologica non sia una priorità.

Il principale obiettivo del progetto è la creazione di materiale formativo che possa far comprendere alle persone che uno stile di vita sano ed un migliore controllo sul cibo che ingeriamo non sono un lusso, ma un bisogno.

Un altro elemento essenziale è la comprensione del valore dell'agricoltura. Gli abitanti delle grandi città tendono a perdere il contatto con le tecniche di coltivazione e non comprendono gli sforzi necessari per la produzione di cibo.

Uno degli scopi del progetto è di mostrare, attraverso delle lezioni su semplici processi di coltivazione, che produrre cibo è semplice, ma richiede uno sforzo che consente ai partecipanti di rivalutarne il valore.

Il progetto ha lo scopo di promuovere le ricette tradizionali e il consumo di cibo locale, cose che incarnano la saggezza e le conoscenze di diverse generazioni.

Il progetto sostiene alcune priorità europee come la promozione del benessere fisico, di un ambiente sostenibile, dell'agricoltura biologica e delle ricette tradizionali.

RISULTATI

1. Sviluppo di uno standard per l'educazione alimentare degli adulti
2. Materiale educativo sull'alimentazione sana prodotto in 6 lingue europee.
3. Sito web e forum online
4. Video sul cibo sano

SUPPORTO FINANZIARIO

Questo progetto è stato finanziato dal programma LLP-GRUNTVIG (75%) e dai partner del progetto (25%).

PARTENARIATO

Il team di progetto è composto da 5 partner provenienti da Bulgaria, Spagna, Grecia, Portogallo e Italia. Alcuni partner sono delle università ed altri sono istituti per l'educazione degli adulti. Tutti hanno una notevole esperienza in percorsi educativi nazionali ed internazionali.

Partner 1. UNIVERSITÀ DI AGRARIA – PLOVDIV BULGARIA

Fin dalla sua fondazione, avvenuta nel 1945, l'Università di Agraria di Plovdiv ha diffuso conoscenze relative all'agricoltura, capitalizzando ed arricchendo le tradizioni dell'agricoltura bulgara. Nel tempo ha rafforzato la sua posizione divenendo un centro nazionale per le scienze agrarie in Bulgaria. L'università conta più di 22000 futuri agronomi, ingegneri, esperti di ambiente ed economia. Più di 1900 di essi sono stranieri. L'Università offre una formazione europea di alta qualità in corsi di Laurea, Master e corsi di Dottorato di Ricerca.

Partner 2. UPM UNIVERSITÀ POLITECNICA DI MADRID, SPAGNA

L'Università Politecnica di Madrid è considerata una delle migliori d'Europa. La sua scuola superiore di agricoltura sviluppa e gestisce corsi professionali in educazione, insegnamento e ricerca in ambito agricolo e partecipa a numerosi progetti europei. Fondata nel 1845 a Aranjés, vicino Madrid, la scuola superiore conta, oggi, circa 2000 studenti. All'interno dell'Istituto il Dipartimento di Economia Agricola e Scienze Sociali dell'Università offre anche percorsi universitari nel campo dell'agricoltura e dell'economia.

Partner 3. BRITISH HELLENIC COLLEGE /BHC/, GRECIA

Il British Hellenic College è stato fondato nel 1989 ed offre un'educazione superiore basata sul modello Inglese a studenti in Grecia. Al momento offre 7 corsi di laurea e 2 corsi di laurea specialistica in collaborazione con l'Università di Glyndwr. BHC ha partecipato a numerosi programmi internazionali nell'ambito dell'insegnamento delle lingue, dell'agricoltura biologica e del turismo agricolo.

Partner 4. UNIVERSITÀ DI EVORA – CEFAGE, PORTOGALLO

L'Università di Evora è organizzata in 5 unità: arte, scienze e tecnologia, scienze sociali, assistenza infermieristica e dottorato. L'università offre 33 percorsi di laurea e 41 percorsi di laurea magistrale.

Le principali aree di ricerca e sviluppo dell'Università riguardano: agronomia e biodiversità, geofisica, ambiente e paesaggio, materiali e superfici, economia e business, computer science, scienze politiche e sociali, storia, storia dell'arte, scienze e cultura, matematica applicata, lingue e letteratura, cura degli anziani. Sono stati sviluppati più di 150 progetti attraverso collaborazioni nazionali ed internazionali.

Partner 5. TRAINING 2000, ITALIA

TRAINING 2000 è un ente di formazione per adulti, certificato nella Regione Marche, in Italia. A livello Europeo, la Training 2000, dal 1994 è coinvolta nella ricerca e sviluppo di nuovi strumenti e metodologie per la formazione degli adulti. La Training 2000, nel corso degli anni, ha partecipato a diversi progetti internazionali sui temi come sostenibilità ambientale, project management, formazione dei docenti, invecchiamento attivo, introduzione delle ICT nel sistema educativo, educazione degli adulti e dei gruppi svantaggiati.

Unità didattica

INTRODUZIONE AD UNA DIETA SANA



Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Bisogni e consumi energetici

3.2. Conoscenza dei nutrienti

3.3. Consigli alimentari per rimanere in salute

4. In pratica

4.1. La dieta greca (mediterranea)

4.2. I cibi biologici

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

Titolo	INTRODUZIONE AD UNA DIETA SANA
Area	Sana alimentazione
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Centri per la formazione degli adulti • Docenti della scuola primaria e secondaria che insegnano materie legate alla consapevolezza ambientale e all'alimentazione
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bisogni e i consumi energetici • La conoscenza dei nutrienti • Consigli alimentari per rimanere in salute • La dieta greca (mediterranea) • I prodotti biologici sono più sicuri di quelli convenzionali? • I prodotti biologici sono più nutrienti di quelli convenzionali?
Tempi di apprendimento	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione teorica
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere le caratteristiche dei cibi principali • Conoscere i bisogni energetici per condurre una vita sana • Organizzare la tua dieta in modo da utilizzare la corretta varietà di cibo • Comprendere gli elementi di base della dieta mediterranea e come questi influenzano positivamente la nostra longevità • Comprendere i vantaggi dei prodotti biologici
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza delle caratteristiche nutrizionali dei principali cibi • Come pianificare una dieta bilanciata • Capacità di comparare i cibi biologici e quelli convenzionali.
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online • Suggerimento di risorse online aggiuntive e bibliografia

1. Riassunto

Questa unità è strutturata in due sezioni principali: (1) Caratteristiche di una dieta sana e cibo adeguato e (2) la dieta mediterranea e la produzione di cibo biologico.

Nella prima sezione vengono presentate delle informazioni di base sui fabbisogni di energia in base al genere ed all'età delle persone. Vengono descritti tutti i principali nutrienti e le loro funzioni. Questa sezione fornisce anche diversi consigli per una dieta sana. La seconda sezione consiste nella presentazione della coltivazione biologica, della cucina mediterranea e dei suoi benefici.

Parole chiave: alimentazione, apporto di energia, consumo di energia, dieta mediterranea, dieta bilanciata, cibo biologico, vitamine, minerali, lipidi, carboidrati, acidi grassi.

2. Introduzione

La scienza della nutrizione studia la relazione tra il cibo assunto e le funzioni fisiologiche degli organismi viventi. Si occupa anche di studiare i nutrienti necessari all'organismo per produrre energia, mantenersi in vita, crescere e riprodursi.

Lo scopo della scienza della nutrizione è:

- il miglioramento della salute fisica e mentale degli individui
- il raggiungimento di una elevata longevità
- la prevenzione di malattie croniche come quelle cardiovascolari, l'ipertensione, il diabete mellito, l'iperlipidemia e il cancro.

Questo materiale costituisce una unità introduttiva che presenta alcuni concetti di base sulla nutrizione e fornisce consigli generali per una dieta bilanciata. I concetti sono presentati nel modo più semplice e comprensibile possibile, senza usare definizioni molto tecniche, per consentire al lettore medio di comprenderli senza problemi.

Nel primo e nel secondo capitolo vengono presentati i concetti di energia immessa nell'organismo ed energia consumata, oltre ai nutrienti ed al loro ruolo. Nel terzo capitolo si fa riferimento ai gruppi di cibi, al loro ruolo ed alla frequenza del loro consumo. Nel quarto capitolo vengono presentati i benefici della dieta mediterranea ed infine, nel quinto capitolo, si fa riferimento ai cibi biologici e si propone un confronto con quelli tradizionali.

L'adozione di sane abitudini alimentari è importante ad ogni età. Una dieta sana e bilanciata assicura l'apporto di adeguati nutrienti, migliora gli indicatori di salute, favorisce la prevenzione di malattie croniche e fornisce un migliore tono muscolare e benessere fisico e mentale.

3. Contenuti

3.1. Bisogni e consumi energetici

L'organismo deve soddisfare i bisogni energetici di ogni cellula attraverso l'alimentazione (cibi e bevande). L'energia ricevuta dal cibo è chiamata **energia in entrata** ed è solitamente misurata in calorie (cal.). La caloria è l'unità di misura dell'energia termica e rappresenta l'energia necessaria a far passare un centimetro cubo di acqua da 14,5 °C a 15,5 °C di temperatura. Siccome il cibo, di solito, genera migliaia di calorie per grammo, l'unità di misura più utilizzata è la kilocaloria (kcal) che a volte, nel gergo comune può essere scambiata con la "caloria"(cal.)

L'energia che l'organismo consuma per espletare le sue varie funzioni viene indicata come **consumo di energia**. Quando mangiamo è importante non solo la qualità del cibo, ma anche la sua quantità. Se ci vogliamo mantenere in forma, l'energia in entrata dovrebbe essere uguale all'energia consumata (bilanciamento energetico). La tabella 1.1 mostra le variazioni dei bisogni energetici in base all'età, al genere e al livello di attività fisica:

Tabella 1

Bisogni energetici in calorie per età, genere e livello di attività fisica				
Livello di attività fisica **				
Genere	Età* (anni)	Basso	Moderato	Intenso
Bambini ¹ (femmine e maschi)	2-3	1000-1200	1000-1400	1000-1400
Ragazze-Donne ¹	4-8	1200-1400	1400-1600	1400-1800
	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
	19-30	1800-2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200
Ragazzi-Uomini ¹	4-8	1200-1400	1400-1600	1600-2000

9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600
14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200
19-30	2400-2600	2600-2800	3000
31-50	2200-2400	2400-2600	2800-3000
51+	2000-2200	2200-2400	2400-2800

¹ Le calorie sono calcolate sulla base di un peso ed un'altezza medie. Per gli adulti l'altezza media è di 1,78 m per l'uomo con un peso di 70 kg. Per la donna l'altezza media è di 1,68 m e il peso è di 57 kg. Nei bambini altezze e pesi variano molto.

* Bambini ed adolescenti hanno bisogno di più calorie man mano che crescono, mentre gli adulti sempre di meno.

** Un livello basso sta ad indicare quelle attività fisiche paragonabili alle attività quotidiane (fare le scale, fare le faccende domestiche ecc...). Il livello moderato indica una attività equivalente ad una camminata di 2,5-5 km al giorno. Una attività intensa indica un'attività equivalente a camminare più di 5 km al giorno.

Fonte: Istituto di Medicina. Riferimenti per l'assunzione di carboidrati, fibre, grassi, acidi grassi, colesterolo, proteine ed amino-acidi. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

L'uomo acquisisce i nutrienti dal cibo. Carboidrati, grassi e proteine sono i nutrienti che possono produrre energia. Anche l'alcool produce energia.

3.2. Conoscenza dei nutrienti

Il cibo è fatto di nutrienti. Un adeguato apporto di nutrienti è necessario sia per mantenere che per far crescere l'organismo. I nutrienti sono classificati in sei grandi categorie: carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, minerali ed acqua. Ognuna di queste componenti ha il suo ruolo speciale nell'esecuzione delle funzioni corporee e tutte sono essenziali per la salute ed il benessere dell'organismo.

3.2.1 Carboidrati

I carboidrati costituiscono la maggiore fonte di energia fornita dagli alimenti. In media, una persona, ricava dai carboidrati circa metà di tutta l'energia totale immagazzinata. Sono divisi in carboidrati semplici e complessi.



3.2.1.a. Carboidrati semplici

I carboidrati semplici (o zuccheri) includono diversi zuccheri e in particolare:

- glucosio, contenuto nel miele e nella frutta
- il fruttosio contenuto nel miele, nella frutta e nella verdura
- il saccarosio che è lo zucchero comune
- il lattosio, lo zucchero nel latte

3.2.1.b. Carboidrati complessi

I carboidrati complessi includono:

- L'amido, il principale carboidrato complesso che assumiamo con il pane, i cereali, le patate, il riso, il granoturco, la pasta e i legumi.
- Il glicogeno, che troviamo soltanto nei tessuti animali e in particolare nel fegato
- Le fibre (o fibre alimentari) sono carboidrati "non digeribili" che non seguono il processo digestivo e vanno direttamente nel colon, stimolandone la mobilità e riducendo la stitichezza. Le fibre, contenute in abbondanza nella frutta, nella verdura e nei farinacei integrali, non forniscono energia all'organismo come gli altri carboidrati, ma la loro assunzione è stata associata alla diminuzione dei livelli di colesterolo e del rischio di cancro al colon.



Il glucosio derivato dalla digestione dei carboidrati costituisce la maggiore fonte di energia (“il carburante”) delle cellule cerebrali.

3.2.2. Lipidi



I lipidi (o grassi) sono responsabili di circa un terzo dell’apporto totale di energia di cui ha bisogno una persona media (30%-40%). I lipidi sono componenti importanti della nostra dieta e se consumati con moderazione e nella giusta proporzione, offrono molti benefici all’organismo:

- Costituiscono la forma primaria di immagazzinamento di energia dell’organismo.
- Costituiscono la componente strutturale delle membrane cellulari (di tutte le cellule).
- Isolano e proteggono gli organi.
- Sono sostanze da cui ha origine la maggior parte delle molecole biologiche più importanti come gli steroidi (ad es. testosterone, estrogeni) e la vitamina D.
- Apportano le vitamine liposolubili A, D, E e K.

- Forniscono all'organismo acidi grassi essenziali che non può sintetizzare da solo.
- Partecipano, sotto forma di sali biliari (componenti della bile) al processo digestivo.

Il gruppo di lipidi che si trova maggiormente nel cibo è costituito dai trigliceridi. Gli acidi grassi sono componenti strutturali dei trigliceridi ed in base alla loro struttura chimica sono divisi in: saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Nella maggior parte dei cibi i grassi che incontriamo sono un misto delle tre categorie con una che prevale sulle altre.

3.2.2.a. Acidi grassi saturi

Gli acidi grassi **saturi** si trovano prevalentemente nel cibo di provenienza animale come la carne, il latte, il formaggio, lo yogurt, il burro, la margarina e una loro massiccia assunzione viene associata ad un aumento del colesterolo "cattivo" e all'insorgenza di malattie cardiovascolari.



3.2.2.b. Acidi grassi monoinsaturi

L'olio d'oliva è la principale fonte di acidi grassi monoinsaturi, in quali riducono il livello di colesterolo "cattivo", senza modificare il colesterolo "buono". Gli **acidi grassi monoinsaturi** sono contenuti anche nelle mandorle, nell'avocado e nelle arachidi.



3.2.2.c. Acidi grassi polinsaturi

Gli **acidi grassi polinsaturi** comprendono gli acidi grassi essenziali **omega 3** ed **omega 6**, che non possono essere sintetizzati dall'organismo e devono essere assunti attraverso il cibo. Pesce, frutti di mare ed oli vegetali (olio di mais, di soia, olio di semi, olio di noci) sono ricchi di acidi grassi polinsaturi (ad eccezione dell'olio di palma, del burro di cacao e dell'olio di cocco che contengono grassi saturi), così come la carne, il fegato, il lardo e la parte grassa delle uova (omega 6). Gli acidi grassi omega 3 e omega 6 sono essenziali per lo sviluppo del sistema nervoso nei feti e nei neonati, aiutano le difese dell'organismo e diminuiscono i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.



3.2.2.d. Acidi grassi trans

Gli **acidi grassi trans** prodotti dai grassi polinsaturi si trovano in alcune margarine, nel cibo fritto o nel cibo confezionato ricco di grasso. Questi acidi grassi aumentano il colesterolo "cattivo" e riducono quello "buono".

3.2.3. Proteine

Le proteine sono i nutrienti fondamentali per l'organismo. Sono coinvolte nella maggior parte delle sue funzioni e sono necessarie per lo sviluppo e la ricostruzione dei tessuti del corpo. I blocchi che costituiscono le proteine sono gli aminoacidi. Ventuno differenti aminoacidi vengono usati dal nostro corpo in diverse combinazioni per la sintesi delle proteine. Il ruolo biologico delle proteine può essere:

- **Strutturale:** le proteine sono componenti strutturali di tutti i tessuti come la pelle e i muscoli (ad es. il collagene).
- **Regolatore:** le proteine regolano il bilanciamento dell'acqua e della base acida (mantenimento dell'acidità dei fluidi corporei ad un livello *costante*), bilanciamento nel sangue (ad es. PH del sangue stabile. Il PH è un indicatore che mostra quanto una sostanza sia acida o alcalina).
- **Trasporto:** le proteine agiscono come vettori di varie sostanze e molecole nel sangue e nei liquidi corporei (ad es. lipoproteine, transferrina ecc.).

Esse sono anche coinvolte nelle funzioni ormonali, enzimatiche ed immunizzanti dell'organismo.



3.2.3.a. Valore biologico delle proteine

Nove degli aminoacidi **necessari** ai tessuti non possono essere sintetizzati dal nostro organismo e devono essere ottenuti attraverso il cibo. Il contenuto di aminoacidi essenziali determina il valore biologico delle proteine. Le proteine che contengono gli aminoacidi essenziali in sufficiente quantità e nella giusta proporzione hanno un **elevato valore biologico** e derivano da fonti animali come carne, pesce, uova, latte ed altri latticini. Le proteine di origine vegetale (legume, grano, noci, verdure), invece, hanno un **basso valore biologico**. Questo non significa, però, che non siano importanti per la nostra dieta. Combinando due proteine con valore biologico basso possiamo ottenere una proteina dal valore biologico alto, come avviene nei pasti in cui si combinano cereali e legumi o cereali e noci.

Il valore biologico delle proteine è determinato dal loro contenuto di aminoacidi essenziali.

In situazioni di limitata assunzione di cibo (malnutrizione) e in alcune malattie (cancro, AIDS, disfunzioni renali, esaurimento) le proteine nel corpo vengono degradate per produrre energia. Un apporto inadeguato di proteine si ripercuote sulla perdita di massa muscolare, riduzione della crescita, abbattimento delle difese immunitarie (difficoltà di guarigione, sensibilità alle infezioni), comparsa di edemi e infiltrazioni di grasso nel fegato.

3.2.4. Vitamine



Le vitamine sono un insieme di composti organici necessari all'organismo in quantità molto limitate, che non vengono sintetizzati dal corpo in quantità sufficienti a soddisfare i bisogni fisiologici dell'organismo (mantenimento, crescita, riproduzione ecc...). Sono degli elementi presenti naturalmente nel cibo, la cui assenza o insufficiente apporto, possono causare specifiche sindromi e disordini. Le vitamine si dividono in **liposolubili** e **idrosolubili**. La prima categoria include le vitamine A, D, E e K, mentre le altre (C, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), acido folico, B6 (piridossina), B12 (cobalamina), biotina, acido pantotenico)

sono idrosolubili. Le vitamine liposolubili per il loro stoccaggio e trasporto nell'organismo dipendono dai grassi presenti nella dieta. Sono facilmente immagazzinabili nei tessuti, al contrario di quelle idrosolubili. Fa eccezione la vitamina K, che sebbene sia liposolubile, viene immagazzinata in quantità molto limitata, così come la vitamina B12 che, sebbene idrosolubile viene immagazzinata in una certa quantità nei tessuti.

3.2.5. Minerali

I minerali (chiamati anche metalli) sono un grande gruppo di micronutrienti, molti dei quali, essenziali per l'organismo, poiché partecipano a molte delle sue funzioni. Un apporto limitato di questi componenti può portare ad uno squilibrio nella loro concentrazione e a malfunzionamenti nei tessuti. Sono distinti in **minerali principali** (calcio, fosforo, potassio, sodio, zolfo, cloro e magnesio) e **oligoelementi** (ferro, zinco, iodio (elemento non minerale), selenio, rame, manganese, fluoro, cromo, molibdeno, silicio, cobalto). I minerali principali sono richiesti dall'organismo in quantità maggiori (> 100mg al giorno) rispetto agli oligoelementi (< 100 mg al giorno).

La seguente **tabella 1** si riferisce alle principali fonti alimentari di vitamine, minerali e oligoelementi, alle loro funzioni biologiche di base e alle disfunzioni che accompagnano una loro assunzione limitata.

Tabella 2

Nutrienti	Fonti alimentari	Funzioni biologiche in cui sono coinvolti	Disordini dovuti ad un apporto insufficiente
Vitamina A o retinolo	Fegato, olio di pesce, uova, burro, latticini, carote, pepe di Caienna, spinaci, cavoli, pomodori	Le normali funzioni del sistema immunitario, funzioni della vista, sviluppo delle ossa, salute della pelle, regolazione genetica	Visione sfocata, occhi secchi, cheratinizzazione della pelle, diarrea, depressione del sistema immunitario, sviluppo insufficiente, disfunzione riproduttiva
Vitamina D	Fegato, uova, cereali per la prima colazione, margarina, latte, pesce "grasso" come il salmone.	Mantenimento dei livelli di calcio e fosforo nel sangue, mantenimento del calcio nelle ossa, prevenzione dell'osteoporosi.	Rachitismo nei bambini, osteomalacia (dolore alle ossa e muscolatura insufficiente) negli adulti
Vitamina E	Mandorle, semi di girasole, arachidi, olio di girasole, olio di mais e altri oli vegetali, avocado.	Attività antiossidanti, protezione delle membrane cellulari	Disordini del sistema nervoso (raro)
Vitamina K	Spinaci, broccoli, cavoli, oli vegetali (prevalentemente olio di soia), castagne, uova, carne, fegato, latticini	Fattore essenziale nella coagulazione del sangue e nella composizione delle ossa.	Incapacità di coagulazione
Vitamina C o acido ascorbico	Kiwi, arance, limoni, pompelmi, fragole, mango, papaya, peperoni, cavolini di Bruxelles, patate dolci.	Attività antiossidanti, contributo alla sintesi del collagene, della carnitina e di alcuni ormoni, incremento dell'assorbimento del ferro nell'intestino, funzione immunitaria	Scorbuto (debolezza, affaticamento, gengive sanguinanti, difficoltà a guarire le ferite)

Vitamina B₁ o tiamina	Pane, farinacei integrali e i cereali fortificati, noci, legumi, maiale, fegato, lievito, semi di girasole.	Metabolismo dell'energia, funzioni neuronali attraverso la sintesi dei neurotrasmettitori.	Beri-Beri (disfunzioni cardiache o disordini nervosa), encefalopatia di Wernicke (confusione e paralisi dei muscoli oculari negli alcolisti cronici), sindrome di Korsakoff (perdita di memoria-psicosi-apatia).
Vitamina B₂ o riboflavina	Uova, latte e latticini, fegato, funghi, cereali fortificati, verdure a foglia verde (spinaci, broccoli ecc...)	Produzione di energia per le cellule, partecipazione nel metabolismo dei grassi.	Disordini del cavo orale.
Vitamina B o niacina	Manzo, maiale, pollo, uova, latte, pesce, noci	Metabolismo dell'energia, sintesi degli acidi grassi.	Pellagra (dermatite, diarrea, confusione e disorientamento)
Acido folico	Cavolini di Bruxelles, spinaci, broccoli, cavoli, cavolfiori, fagioli, piselli, patate, legumi, agrumi, frattaglie.	Necessario alla sintesi delle proteine, del DNA e delle funzioni del sistema nervoso.	Anemia megaloblastica
Vitamina B₆	Carne, pesce, frutti di mare, pollame, verdure a foglia verde, grano integrale, banana, noci	Metabolismo delle proteine, sintesi di vari neurotrasmettitori e dell'adrenalina.	Patologie del cavo orale, anemia microcellulare,
Vitamina B₁₂	Carne, uova, latte e latticini, pesce, frattaglie. La vitamina B ₁₂ non è contenuta nei vegetali.	Coinvolgimento nel riutilizzo dell'omocisteina, nell'ematopoiesi e nella prevenzione dell'anemia, regolazione del metabolismo dell'acido folico, è necessaria per la sintesi della mielina.	Non corretto assorbimento dei nutrienti, malattie dell'ileo, anemia perniziosa, disordini neurologici.
Biotina	Fegato, latte, formaggio, rosso d'uovo, noci, banana	Coinvolgimento nel metabolismo e nel rilascio di energia nelle cellule.	Dermatite, glossite, perdita di capelli, anoressia, depressione, ipercolesterolemia.
Acido pantotenico	Uova, fegato, carne, latte, verdure a foglia verde, funghi, avocado, patate dolci (si trova in moltissimi cibi infatti in greco "pantothen" significa "ovunque")	Coinvolgimento nel metabolismo dei grassi e dei carboidrati.	Bruciore alle gambe, depressione, affaticamento, debolezza muscolare.
Calcio (Ca)	Latte e latticini, sardine (pesce ingerito con la lisca), legumi, verdure a foglia verde (spinaci, broccoli ecc...) ostriche, cozze.	Componente strutturale delle ossa e dei denti, coagulazione del sangue, funzionamento dei muscoli e dei nervi, regolazione del metabolismo e della pressione sanguigna.	Ritardato sviluppo nei bambini, osteoporosi negli adulti.
Fosforo	Latte e latticini, farinacei integrali, carne, pesce, uova, noci, legume,	Componente strutturale dei denti, delle ossa, delle	Molto raro

(P)	frutta e verdure (fonti meno efficaci).	membrane cellulari, del materiale genetico e dei componenti per legare l'energia.	
Magnesio (Mg)	Verdure a foglia verde, noci, fichi, molte spezie, cacao, caffè, tè, frutti di mare, farinacei integrali, legumi <i>(una larga percentuale viene persa durante il processo di cottura)</i>	Componente delle ossa, funzioni enzimatiche, influenza il metabolismo del potassio, del calcio, della vitamina D, il rilassamento dei muscoli, l'attività neuromuscolare.	Aritmia cardiaca
Sodio (Na)	Sale, cibo con alto contenuto di sale (acciughe, formaggio, cracker, salsicce, bacon, patatine fritte, carne o pesce affumicato)	Bilanciamento dell'acqua, del rapporto tra acidità e basicità del sangue, trasmissione degli impulsi ai nervi	Disordini della pressione, muscoli e disfunzioni dei nervi.
Potassio (K)	Frutta e verdura, carne e latticini. Le fonti maggiori: Banana, albicocca, avocado, patate, spinaci, pomodori, cioccolato, cacao, caffè, latte di soia, sostituti del sale.	Bilanciamento dell'acqua e del rapporto tra acido e basico, mantenimento della frequenza cardiaca.	Debolezza muscolare, aritmia, confusione.
Ferro (Fe)	Fegato, carne, pesce, frutti di mare, frattaglie, uova, pane, cereali integrali, verdure a foglia verde, noci, frutta secca (fichi, prugne, albicocche), legumi. <i>I cibi di origine animale hanno una elevata disponibilità biologica (tempo di assorbimento nell'intestino 20-25%) mentre i cibi di origine vegetale hanno una bassa disponibilità biologica (1-5%)</i>	Maggiore componente dell'emoglobina e della mioglobina per il trasferimento e l'utilizzo di ossigeno nei tessuti, componente strutturale degli enzimi, composizione degli aminoacidi, ormoni e neurotrasmettitori.	Mancanza di ferro, anemia
Zinco (Zn)	Crostacei e molluschi, frattaglie, agnello, manzo, maiale, pollame, latte e latticini, uova, noci, funghi, fichi, cereali integrali, prodotti alla soia.	Struttura e funzione di enzimi presenti in molti processi: metabolismo dell'energia, crescita, sistema immunitario, sintesi delle proteine e del DNA, metabolismo dell'alcool, neutralizzazione dei radicali liberi.	Ritardo dello sviluppo e della maturazione sessuale, dermatite, diarrea, perdita di capelli, sintomi neuropsichiatrici.
Rame (Cu)	Carne, frattaglie, cacao, legume, noci, farinacei integrali.	Sintesi dell'emoglobina e del collagene, neutralizzazione dei radicali liberi.	Ritardo nello sviluppo, edemi, anemia per carenza di ferro, osteoporosi, disordini del sistema immunitario
Iodio (I)	Latte e latticini, pesce come merluzzo e pesce di mare, sale iodato, tutti i vegetali che crescono nelle aree	Necessario per la sintesi degli ormoni della tiroide (T3 e T4), regolazione del metabolismo	Ipotiroidismo negli adulti, cretinismo negli embrioni (ritardo mentale e fisico,

	costiere.	basale.	problemi dell'udito e della parola)
Selenio(Se)	Crostacei, pesce, uova, pollame, carne, latte, verdure e farinacei cresciuti in terreni ricchi di selenio	Azione antiossidante in combinazione con la vitamina E	Malattia di Keshan (cardiomiopatia), malattia di Kashin-Beck (disordini muscolo-scheletrici)
Manganese (Mn)	Noci, cereali integrali, tè, verdure a foglia, mirtillo	Componenti degli enzimi, formazione delle ossa	Raro
Molibdeno (Mo)	Legumi, noci, cereali integrali, verdure a foglia verde, latte e latticini.	Componenti di vari enzimi	Disordini mentali
Chromo (Cr)	Rosso d'uovo, carne, cereali integrali, legume, noci	Trasferimento del glucosio dal sangue alle cellule	Intolleranza al glucosio, perdita di peso, neuropatia, alto livello di lipidi
Fluoro (F)	Acqua, tè, caffè, riso, soia, spinaci cotti, cipolla, insalata	Ossa e denti forti, riduzione della carie dentale	Carie dentale

3.2.6. Acqua

L'acqua è essenziale per tutte le funzioni cellulari. Da $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ del nostro peso corporeo è costituito da acqua. Le persone in sovrappeso hanno minore acqua nel loro corpo rispetto a quelle magre o normo-peso. Questo è dovuto al fatto che le persone in sovrappeso hanno maggiore tessuto adiposo e questo tessuto contiene un livello minore di acqua (circa il 20-35%) rispetto al tessuto muscolare (che ne ha circa l'80%). Il valore biologico dell'acqua è enorme grazie alle proprietà che ha:

1. È il solvente di diverse sostanze (ad es. i nutrienti).
2. Facilita l'assorbimento e il trasporto di nutrienti, ormoni, fattori immunizzanti.
3. Aiuta la secrezione di prodotti di scarto.
4. Assiste le reazioni chimiche nell'organismo.
5. Regola la temperatura corporea a circa 37°C.



Il bisogno individuale di acqua è influenzato dal tipo di dieta, dall'attività fisica e dalle condizioni ambientali. Se si suda molto e c'è una temperatura elevata il bisogno di acqua aumenta. L'assunzione di acqua dovrebbe riuscire a coprire le perdite (ad es. urina, sudore, saliva ecc.). L'apporto totale di acqua che una persona assume viene calcolato sommando l'acqua contenuta nelle bevande (acqua, latte, succhi di frutta ecc.) e quella presente nei cibi.

L'adozione di una dieta bilanciata, caratterizzata dalla moderazione e una grande varietà di cibi, assicura un adeguato apporto di tutti i nutrienti. Quando questo equilibrio viene rotto per lungo tempo, possono insorgere problemi di salute. L'identificazione e la modificazione di fattori alimentari che hanno causato problemi aiuterà a riportare in salute l'organismo.

3.3. Consigli alimentari per rimanere in salute

3.3.1. Qual è il significato di una dieta sana?

Il fattore chiave per una dieta sana e corretta è *l'equilibrio*. Equilibrio significa consumare una varietà di cibi e bevande, nelle corrette proporzioni e nelle giuste quantità. Questo consentirà di rimanere in salute, ridurre i rischi di contrarre malattie croniche e raggiungere e mantenere un peso corporeo corretto.








Varietà: Nessun cibo, ad eccezione del latte materno per circa i primi sei mesi di vita del bambino, può fornire tutti i nutrienti necessari per una vita sana. È importante che le tue abitudini alimentari siano caratterizzate da una varietà di cibi. Una dieta varia minimizza la possibilità di una significativa mancanza di nutrienti. Persino i cibi che non si consiglia di consumare regolarmente non dovrebbero essere totalmente esclusi dalla dieta, dal momento che possono fornire uno o più nutrienti (ad es. la carne come fonte di vitamina B12). Evitare alcuni cibi è raccomandato soltanto in caso di allergie o intolleranze (ad es. al lattosio) o altre forme di particolare sensibilità verso alcuni cibi (ad es. la mancanza dell'enzima G6PD causa una sensibilità al consumo di fave).

Moderazione: la classificazione dei cibi come “buoni” o “cattivi” non è appropriata se parliamo di una dieta bilanciata e può impedire a molte persone di migliorare le proprie abitudini alimentari. Non ci sono cibi “buoni” o “cattivi”, ma cibi che si possono consumare più o meno spesso e alcuni che abbondano di elementi nutritivi. Tutti i cibi possono trovare spazio nella nostra dieta se vengono assunti con moderazione e in quantità adeguate in base alla loro categoria. Ciò che importa è il regime alimentare generale non i singoli cibi o pasti.

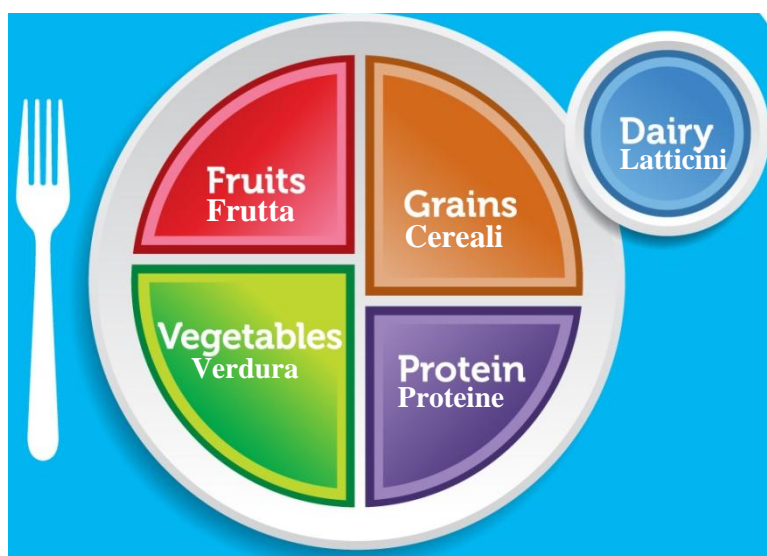
3.3.2. Gruppi di cibi

Sulla base delle caratteristiche del loro valore nutritive, i cibi sono divisi *in gruppi*. Ogni gruppo ha differenti caratteristiche ed anche all'interno di ciascun gruppo possono esistere delle differenze. Una dieta bilanciata deve includere una scelta varia dei cibi presenti nelle 5 categorie presentate nella tabella seguente:

Gruppi	Verdura	Frutta	Cereali	Proteine	Latticini
					
Cibo	Verdure crude o cotte e succo con il 100% di verdure fresche	Frutta (fresca, secca o congelata) e succo con il 100% di frutta fresca	Cereali per la colazione, avena, pane, riso, pasta, mais, couscous, quinoa	Carne, pollame, uova, pesce, frutti di mare, legume, noci, soia	Latte, formaggio, yogurt, dolci a base di latte (yogurt congelato, pudding di riso) latte di soia
Caratteristiche del gruppo	Fibre, vitamine, minerali	Fibre, vitamine, energia	Energia, vitamina B	Proteine, vitamine B, ferro	Calcio, vitamina D

3.3.3. Cosa metterò nel mio piatto?

Questi gruppi sono riassunti in modo molto rappresentativo nell'immagine seguente. Il piatto ci mostra in quali proporzioni dovremmo assumere cibo appartenente ai vari gruppi in un giorno, ma anche ad ogni pasto:



Fonte: United States Department of Agriculture (USDA), ChooseMyPlate.gov

- È bene che metà del vostro piatto sia occupato da frutta e verdura.
- Poco più di un quarto del piatto deve essere occupato dal gruppo dei cereali (cibi con amido). Rimpiazza almeno la metà dei cereali con equivalenti integrali o ad alto contenuto di fibre (pane, cereali, pasta, riso integrali).
- Scegli latticini magri

- È bene scegliere diversi cibi dal gruppo delle proteine che occupa quasi un quarto del piatto. Dovresti preferire pollo, pesce e legumi e diminuire il consumo di carne rossa (manzo, agnello, maiale, capra) ad una volta alla settimana o meno.

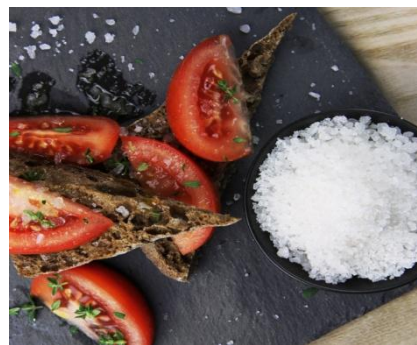
3.3.4. Quali cibi ed ingredienti è bene ridurre?

Secondo diversi studi, alcuni cibi od ingredienti vengono consumati in quantità eccessive e possono accrescere il rischio di contrarre alcune malattie croniche come le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l'ipertensione e l'obesità. Questi includono il sale (sodio), i grassi solidi, gli zuccheri aggiunti, i cereali raffinati, l'alcool.

3.3.4.a. Sale (sodio)

Il sodio è un nutriente essenziale per il corpo, necessario in piccole quantità. Il sodio nella nostra dieta viene assunto prevalentemente sotto forma di sale, ma è anche presente in molti cibi. Un incremento nell'assunzione di sodio porta ad un aumento della pressione. Una eccessiva assunzione di sodio è stata rilevata sia negli adulti che nei bambini. L'ipertensione è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e dei reni, per questo sia gli adulti che i bambini dovrebbero limitare l'uso di sale a 2300 mg al giorno (circa un cucchiaino al giorno).

Per ridurre l'assunzione di sale:



- Riduci il consumo di cibo confezionato come pizza, patatine, snack salati, carne cotta, cibo in scatola, sottaceti. Il cibo fresco contiene meno sale (sodio)
- Dovresti preferire cibo fatto in casa, in cui puoi controllare la quantità di sale ed evitare di mangiare cibo takeaway ricco di sale.
- Leggi attentamente gli ingredienti delle etichette e fai attenzione all'indicazione "a basso contenuto di sodio" o "nessuna aggiunta di sale".
- Evita le salse a base di ketchup o soia, sottaceti, olive o formaggio. È meglio scegliere ketchup o salse di soia a basso contenuto di sodio, a base di yogurt, limone e aceto.
- Le erbe e le spezie come l'aglio, il basilico, l'origano, il pepe, possono aiutarti a ridurre la quantità di sale nel tuo cibo o nelle insalate.

3.3.4.b. Lipidi solidi (o grassi)

La maggior parte dei lipidi con un alto contenuto di acidi grassi saturi e trans, a temperatura ambiente sono solidi e sono chiamati “lipidi solidi”, mentre quelli che contengono più acidi grassi insaturi sono normalmente liquidi a temperatura ambiente e sono chiamati “oli”. I lipidi nella dieta sono importanti poiché costituiscono più del 35%-40% dell’apporto di energia negli adulti. Il tipo di acidi grassi ha una grande rilevanza per l’insorgenza di malattie cardiovascolari.

i. Acidi grassi saturi

Ci sono delle attendibili indicazioni secondo cui una assunzione maggiore del necessario (<7%-10% dell’apporto totale di energia) di acidi grassi saturi è associato a elevati livelli di colesterolo nel sangue e di colesterolo “cattivo” (LDL).

Per ridurne il consumo:

- I grassi saturi si trovano prevalentemente in cibi di derivazione animale. Sarebbe bene ridurre il consumo di cibi ricchi di grasso come il formaggio giallo, salumi, salsicce, burro, lardo, panna acida, dolci e cibi grassi come le costole e rimpiazzarli con cibi ricchi di grassi monoinsaturi e polinsaturi (ad es. cucinando con olio d’oliva al posto del burro).
- Sostituisci i prodotti caseari grassi con formaggi magri o con pochi grassi.
- Rimuovi il grasso e la pelle dalla carne e dal pollo.

ii. Acidi grassi trans

Gli acidi grassi trans sono presenti in piccole quantità nella carne e nei latticini o vengono creati durante il processo di trasformazione dei prodotti alimentari (idrogenazione). Numerosi studi dimostrano che il loro crescente consumo è associato ad un incremento dei rischi cardiovascolari per l’aumento del colesterolo “cattivo” (LDL).

La loro assunzione dovrebbe essere limitata:

- Attraverso la riduzione del consumo di cibi fritti e confezionati, ricchi di grassi così come alcune margarine.
- Mangiando carne magra e pollame e latticini con pochi grassi.



3.3.4.c. Zuccheri aggiunti

Sono gli zuccheri aggiunti durante la trasformazione e la lavorazione di cibi e bevande, per rendere più dolce il loro gusto a renderle più piacevoli. Essi includono: sciroppo di mais ricco di fruttosio, lo zucchero bianco o di canna, sciroppo di malto o di mele, dolcificante al fruttosio, fruttosio liquido, miele, melassa, anidro e cristalli di destrosio. A differenza dei cibi che contengono zuccheri naturali (frutta, latticini etc...) i cibi con zuccheri aggiunti normalmente forniscono abbastanza calorie, ma pochi o nessuno nutrienti e fibre. Per ridurre il loro consumo sarebbe bene:

- Limitare i drink, i succhi di frutta con zucchero, gli energy drink o gli integratori sportivi, i dolci e le caramelle.
- Sostituirli con altri cibi o bevande che non contengono zuccheri aggiunti o ne contengono pochi (ad es. succhi di frutta naturali al 100%, spuntini leggeri, acqua).

3.3.4.d. Cereali raffinati

La trasformazione (raffinazione) dei cereali integrali determina la perdita di vitamine, minerali e fibre e non sostituisce gli elementi persi durante il processo. Molti cereali trasformati il cui consumo, oggi, è estremamente elevato, sono ricchi di lipidi solidi e zuccheri aggiunti (ad es. biscotti, torte, crostate, ciambelle). A causa del loro ridotto valore nutrizionale e dell'eccesso di energia fornita ti raccomandiamo di sostituirle con prodotti integrali (o almeno semi-integrali).

3.3.4.e. Alcool

Un consumo moderato di alcool (fino ad un bicchiere al giorno per le donne e 2 per gli uomini) può apportare benefici per la salute poiché riduce il rischio di malattie cardiovascolari. D'altro canto, un uso eccessivo di alcool (> di 3 bicchieri al giorno o 7 bicchieri a settimana per le donne e > di 4 bicchieri al giorno o 14 bicchieri a settimana per gli uomini) aumenta il rischio di cirrosi epatica, ipertensione, infarto, diabete di tipo 2, cancro del tratto respiratorio superiore, ferite e violenza. Viene anche associato ad un aumento di peso corporeo (per l'elevata energia fornita) e a problemi delle funzioni cognitive.

Situazioni speciali in cui il consumo di alcool è controindicato sono:

- Donne incinte o donne che pensano di concepire un figlio a breve
- Persone minorenni
- Persone che seguono delle cure mediche
- Persone con specifici problemi di salute (problemi al fegato, ipertrigliceridemia, pancreatite)
- Persone che si mettono alla guida o lavorano con macchinari pericolosi
- Persone che non riescono a limitare il consumo di alcool

A che quantità corrisponde un bicchiere? 1 bicchiere = mezza lattina di birra = 2/3 di un piccolo bicchiere di vino (100ml) = 1 piccola porzione (25ml) di bevande alcoliche (40% di alcool, ad es. ouzo, whiskey, vodka, rum ecc.).

3.3.5. Quale cibo si può mangiare in abbondanza?

La sfida è di consumare cibi “ricchi di nutrienti”. Il che significa che sono in grado di offrirci nutrienti benefici per la nostra salute con poche calorie. Questi cibi non contengono (o ne contengono pochi) lipidi solidi, zuccheri aggiunti, sale e cereali raffinati. Frutta e verdura, cereali integrali, latticini magri o poco grassi, pesce, pollame, legumi e noci sono cibi ricchi di nutrienti. Degli studi dimostrano che il consumo di questi cibi è più basso di quanto sia raccomandato. Il risultato è un apporto limitato di nutrienti come potassio, fibre, calcio e vitamina D. L'incremento del consumo di alimenti appartenenti a questo gruppo è associato a benefici per la salute e al soddisfacimento dei bisogni nutrizionali.

3.3.5.a. Frutta e verdura



Si raccomanda di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. L'aumento del consumo di frutta e verdura è importante perché:

- i. Costituisce una importante fonte di vitamine (ad es. acido folico, vitamine A,C,K, magnesio, potassio) e fibre necessarie all'organismo.
- ii. Il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura è associato alla riduzione del rischio di contrarre malattie croniche come le malattie cardiovascolari (infarto, ictus). Alcuni frutti e verdure hanno un'azione protettiva contro alcuni tipi di cancro.
- iii. Se preparati senza aggiunta di grassi e zuccheri hanno un livello di calorie abbastanza basso. Il loro consumo al posto di cibi più calorici aiuta a mantenere ed a regolare il peso corporeo.

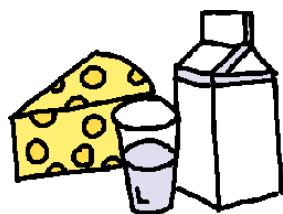
1 porzione = 1 tazza di frutta fresco/verdura, ½ tazza di frutta e verdura cotte 1 tazza di succo di frutta

3.3.5.b. Cereali integrali



Il gruppo dei cereali (cibo a base di amido) contribuisce ad apportare circa un terzo dell'energia necessaria quotidianamente e costituisce, quindi, una parte essenziale della nostra dieta. Nello specifico, i cereali integrali sono ricchi di fibre, vitamina B complessa, ferro, magnesio e selenio. Secondo alcune indicazioni il consumo di cereali integrali è associato ad un minore rischio cardiovascolare, a un minore peso corporeo, e ad una riduzione nell'incidenza del diabete di tipo 2. Quindi sarebbe bene che almeno metà dei cereali che ingeriamo siano integrali. È molto importante leggere l'etichetta dei cibi per vedere se contengono soltanto alcuni cereali integrali o sono integrali al 100%. Alcuni esempi di farinacei che dovrebbero essere integrali sono il pane, le fette biscottate, la pasta integrale, il riso integrale e l'avena.

3.3.5.c. Latte e latticini



Il gruppo dei latticini fornisce molti nutrienti come proteine, calcio, vitamina A, vitamina D (per quelli arricchiti) e potassio. La loro assunzione è associata ad una migliore salute delle ossa, specialmente nei bambini e negli adolescenti, ad un minor rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e pressione bassa negli adulti. I latticini con basso contenuto di grasso apportano gli stessi nutrienti, ma meno calorie e grassi solidi. Le 2-3 porzioni giornaliere raccomandate è preferibile che siano costituite da latte o yogurt magro ed in misura minore da formaggio, che contiene molto sodio e grassi saturi.

(1 porzione = 1 tazza di latte = 1 tazza di yogurt = 30g. di formaggio)

Per le persone con intolleranza al lattosio ci sono latticini senza lattosio o con quantità di lattosio ridotte. Per coloro che non consumano latticini, esistono prodotti alternativi a base di soia (latte, formaggio), arricchiti con calcio e vitamine A e D.

3.3.5.d. Pesce e frutti di mare



Il pesce e i frutti di mare, appartenenti al gruppo delle proteine, normalmente vengono consumati meno della carne, del pollame e delle uova. Costituiscono una importante fonte di proteine, vitamine e minerali, ma anche di omega 3, essenziali per l'organismo. Il pesce ricco di omega 3 è il pesce grasso come il salmone, le sardine, acciughe, trote, sgombri, aringhe ed ostriche. Mangiare due volte alla settimana del pesce previene le patologie cardiache e riduce le morti per problemi cardiaci. Il suo consumo è anche

raccomandato per le donne incinte o che stanno allattando poiché i grassi omega 3 sono importanti per lo sviluppo dell'embrione e delle facoltà fisiche e cognitive dei neonati. Gli unici pesci che le donne incinte e che allattano dovrebbero evitare sono quelli ricchi di mercurio come il pesce spada, lo squalo, lo sgombero reale, il tonno bianco.

3.3.5.e. Oli

I lipidi con un alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi sono normalmente liquidi a temperatura ambiente e sono chiamati "oli". Gli oli non costituiscono un gruppo a parte, ma sono molto importanti perché forniscono acidi grassi essenziali (omega 6) e vitamina E. Questi oli si trovano nei cibi come le olive, le noci, l'avocado e i frutti di mare oppure sono estratti dai vegetali come l'olio d'oliva, l'olio di girasoli, olio di mais, olio di sesamo. Inoltre, alcuni cibi sono sostanzialmente oli come la margarina, la maionese e il condimento per insalata a base d'olio. La sostituzione dei grassi saturi con gli acidi grassi insaturi (ad es. olio d'oliva al posto del burro per cuocere le pietanze) sembra ridurre il colesterolo totale ed anche il colesterolo "cattivo" nel sangue. È consigliato utilizzare prevalentemente olio d'oliva, che ha un ruolo importante nella dieta mediterranea dal momento che è ricco di antiossidanti ed il suo consumo è associato ad un incremento di verdure e legumi. Da notare è il fatto che la qualità dei grassi (oli e grassi solidi) è più importante della quantità totale che si assume. Poiché gli oli sono ricchi di calorie, se ne raccomanda un consumo moderato.

3.3.6. Principi per una dieta bilanciata - 10 consigli

Potremmo riassumere quanto detto, con l'aggiunta di elementi aggiuntivi, nei seguenti consigli:

- Consuma frutta e verdure diverse giornalmente.
- Preferisci pane, cereali o pasta integrali.
- Consuma pesce e legumi almeno una volta alla settimana.
- Consuma olio d'oliva come fonte principale di grassi nei cibi e nelle insalate e riduci il consumo di grassi animali (ad es. burro, pelle, grasso, strutto).
- Evita il sale. Al suo posto puoi usare erbe e spezie.
- Preferisci l'acqua a liquidi calorici (bibite e succhi elaborate). Semmai preferisci le loro versioni light.
- Consuma i dolci con moderazione e lasciali per circostanze speciali (feste, compleanni ecc.)
- Fai colazione tutti i giorni e distribuisce il cibo in 4-5 pasti e spuntini al giorno.
- Mangia lentamente, in modo calmo, in una stanza apposita e senza fare qualcos'altro (ad es. guardare la TV).
- Ascolta il tuo corpo, mangia quando sei veramente affamato e smetti di mangiare quando ancora non sei sazio.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Dieta greca (mediterranea)

Le raccomandazioni per i differenti gruppi di cibi e la frequenza del loro consumo fanno parte del così detto regime alimentare (o standard) che considera tutti i comportamenti alimentari. Uno dei regimi alimentari più studiati è quello mediterraneo, che appare in tutto il mondo come una delle diete più bilanciate. Rispetto ad altre diete, comporta diversi vantaggi rispetto alla riduzione delle malattie derivanti da una errata alimentazione (malattie cardiovascolari, obesità, diabete ecc.).

I vari paesi del mediterraneo hanno delle diete specifiche e diverse, ma esse possono essere considerate delle varianti della dieta mediterranea perché hanno diverse caratteristiche in comune e perché l'olio d'oliva occupa, in tutte, una posizione centrale.



4.1.1. Dieta greca tradizionale

La dieta greca tradizionale fa parte del patrimonio culturale della Grecia. Fin dall'antichità la tradizione alimentare greca è stata caratterizzata dalla moderazione. I pasti ricchi e complessi (banchetti e simposi) avvenivano di rado mentre la dieta di tutti i giorni era basata su legumi, verdure e olio d'oliva. Carne e dolci erano consumati in quantità limitata. C'era un basso consumo di latte, ma un elevato consumo di yogurt e formaggio.

I fattori principali che hanno contribuito alla formazione della cucina tradizionale greca sono il clima del paese, la posizione geografica delle diverse regioni, il modo di preparare i cibi in ciascuna di queste e le varianti che si sono sviluppate. Importante è stata anche l'influenza della religione poiché durante i periodi dell'anno dedicati al digiuno, i Cristiani Ortodossi dovevano evitare di mangiare carne, latticini, uova e a volte anche l'olio d'oliva. Questa dieta sicuramente favorisce una buona salute. Sfortunatamente, negli ultimi anni, c'è stata la tendenza a sostituire la dieta tradizionale con cibo pronto o confezionato, dannoso per la salute. Recentemente, tuttavia, si avverte un graduale ritorno alla tradizione e alle ricette tradizionali greche.

4.1.2. Storia della dieta mediterranea

Il termine “dieta mediterranea” fa riferimento al modello alimentare dei paesi dell’area del Mar Mediterraneo, in particolare di Creta, di alcune aree della Grecia e del sud Italia. Questo termine iniziò ad essere usato nei primi anni ’50, quando prese il via una grande ricerca conosciuta col nome di “Seven Country Study” con la quale si studiarono le abitudini alimentari degli abitanti (uomini) di 7 differenti paesi (Yugoslavia, Grecia, USA, Giappone, Italia, Olanda e Finlandia) in relazione a degli indicatori di salute. Dalla Grecia presero parte allo studio uomini di Creta e Corfu. Lo studio, durò 30 anni e i suoi risultati mostrarono che i cretesi avevano un minore tasso di mortalità dovuto a malattie cardiovascolari e cancro ed una più alta aspettativa di vita. Il segreto della longevità dei cretesi risiedeva in una dieta semplice e frugale (per la maggior parte fatta di vegetali: frutta, verdura, cereali integrali, olio d’oliva e vino rosso), ma anche in una più elevata attività fisica (lavoro all’aperto) rispetto al resto della popolazione. Sulla base dei risultati di quella ricerca furono create delle linee guida che costituiscono la dieta cretese o greca, successivamente conosciuta come “dieta mediterranea”.

4.1.3. Le caratteristiche della dieta greca (mediterranea)

La dieta tradizionale greca ha molto in comune con la dieta mediterranea. La dieta mediterranea e, in particolare la sua variante greca, ha le seguenti caratteristiche:

1.	Consumo elevato di olio d’oliva
2.	Consumo elevato di verdure
3.	Consumo elevato di frutta
4.	Consumo elevato di cereali integrali
5.	Consumo elevato di legumi
6.	Moderato consumo di latte e latticini (prevalentemente formaggio e yogurt)
7.	Moderato consumo di pesce
8.	Basso consumo di carne e derivati
9.	Moderato consumo di alcool, prevalentemente sotto forma di vino assunto durante i pasti

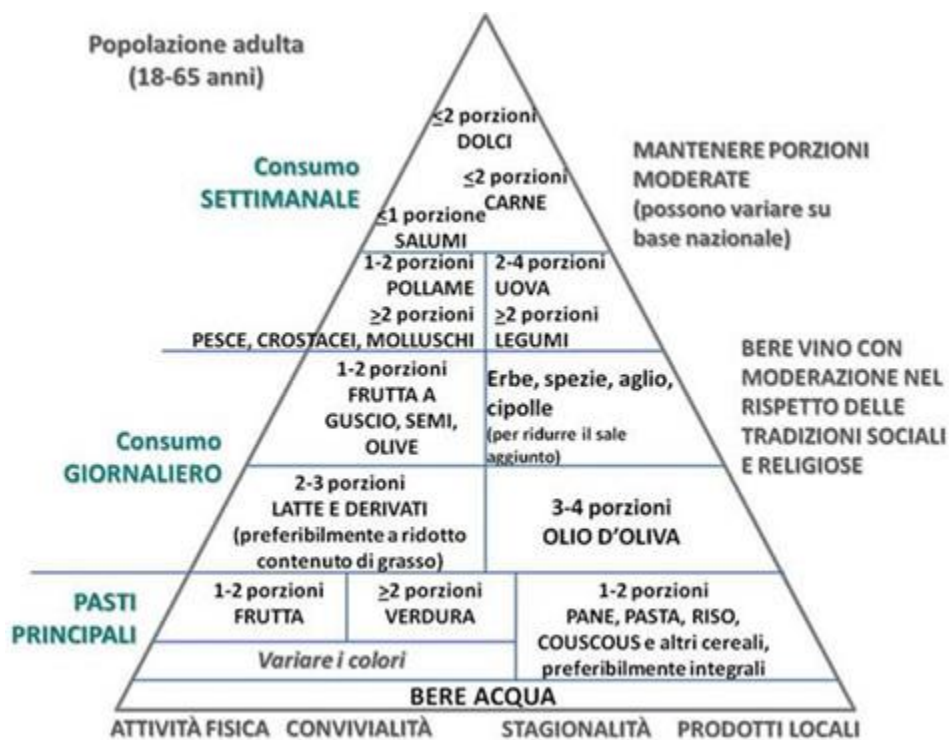
La dieta greca è basata su tre prodotti fondamentali dell’area del mediterraneo: olio d’oliva, cereali e vino. Accanto a questi possiamo aggiungere le erbe di campo, che sono parte della tradizione Greca.

Le linee guida alimentari sono illustrate sotto forma di una piramide in cui la base è costituita dai cibi che dovrebbero essere consumati molto spesso e l’apice da cibi che dovrebbero essere consumati di meno. Nel 1999 il Consiglio Superiore della Salute del Ministero della Salute e del Welfare greco, ha sottolineato delle linee guida per gli adulti greci, in cui veniva enfatizzato il valore nutrizionale della dieta mediterranea. Queste linee guida sono riassunte nella piramide della dieta mediterranea (Figura 3.1).

Alla base della piramide ci sono, cereali integrali, frutta e verdura (ed erbe di campo) che sono ricche di fibre, carboidrati (energia), vitamine e minerali il cui **consumo giornaliero** è raccomandato. Consiglia anche un moderato consumo giornaliero di olio d'oliva e latticini (prevalentemente formaggio e yogurt). È consigliato un **consumo settimanale** di legumi, uova, pesce, frutti di mare e carni bianche (ad es. pollo, tacchino, coniglio) in quanto fonti di proteine con un alto valore biologico, ferro e vitamina B complessa. Si raccomanda un consumo settimanale anche di patate, noci e dolci (meno di frequente). Infine, si raccomanda un **consumo mensile** di carne rossa (ad es. maiale, manzo, capra) che si trova al vertice della piramide a causa dell'alto contenuto di grassi saturi, sebbene sia un'eccellente fonte di ferro e proteine dall'alto valore biologico. È raccomandata anche una regolare attività fisica, un adeguato apporto quotidiano di acqua e un moderato consumo di alcool, per la maggior parte sotto forma di vino. Infine, la piramide suggerisce di consumare erbe e spezie (basilico, origano, timo) che possono aiutare a ridurre il sale.

Nella piramide della dieta mediterranea, le quantità sono indicate come "porzioni", che corrispondono a quantità minori rispetto a quelle servite nei ristoranti e variano a seconda del cibo.

Viene data molta importanza alla frequenza del consumo, mentre la quantità varia in base al genere, all'età, al peso corporeo e all'attività fisica degli individui.



Una porzione equivale approssimativamente a metà delle porzioni definite dalle norme del mercato greco (porzioni servite nei ristoranti).

Ricorda di:

- bere molta acqua
- evitare il sale e sostituirlo con le spezie (ad es. origano, basilico, timo, ecc.)

Fonte: Consiglio Scientifico Superiore della Salute, Ministero della Salute e del Welfare Greco

4.1.4. Benefici della dieta greca (mediterranea) sulla salute

I benefici della dieta greca (mediterranea) tradizionale fanno riferimento all'intero regime alimentare e non a cibi e nutrienti specifici. Sembra che la combinazione di cibi e le interazioni biologiche delle differenti componenti della dieta greca (mediterranea) portino a significativi benefici in termine di salute. Diverse ricerche indicano che la dieta tradizionale greca (mediterranea) contribuisce a alla prevenzione delle malattie coronariche del cuore e di alcune forme di cancro nonché alla riduzione di peso. Secondo alcuni studi condotti in Danimarca, Olanda, Svezia, Spagna e USA, emerge come la dieta mediterranea sia associata ad una maggiore longevità.

La dieta mediterranea non è soltanto un regime alimentare, ma uno stile di vita.

Dobbiamo notare che l'evidenza scientifica delle proprietà benefiche della dieta mediterranea si riferisce alla dieta mediterranea tradizionale e non alla dieta attuale dei paesi dell'area mediterranea. Secondo i dati dell'EPIC Program (European Prospective Medicine and Society) e secondo studi effettuati su bambini ed adolescenti emerge come sempre meno persone in Grecia seguano la dieta tradizionale mediterranea, specialmente tra i giovani. La disponibilità di cibo, l'introduzione di nuovi prodotti, la pubblicità e l'introduzione di cibi funzionali (cibi che offrono benefici sulla salute specifici oltre al contenuto di nutrienti) ed integratori, sono alcuni dei fattori che hanno influenzato un cambio di abitudini alimentari nella popolazione greca.

In conclusione, la dieta mediterranea si rivolge a tutti coloro che vogliono seguire una dieta ed una vita sana, in generale. Senza dubbio è un eccellente modello alimentare che include tutti i nutrienti essenziali poiché è ricca di fibre, vitamine, minerali, antiossidanti e acidi grassi omega. Ovviamente, può essere seguita meglio nei paesi del mediterraneo, dove la diffusione di questi cibi è maggiore, ma è sicuramente appropriata anche per altri popoli e culture.



4.2. I cibi biologici

4.2.1. Cosa sono

I cibi biologici vengono prodotti secondo le regole e i principi dell'agricoltura e dell'allevamento biologici che si basano su:

- Processi naturali, senza l'uso di fertilizzanti sintetici chimici, pesticidi, antibiotici, ormoni o altre sostanze artificiali
- L'uso di tecniche produttive appropriate che mantengono il naturale equilibrio e la fertilità del suolo (ad es. il riutilizzo dei residui delle piante e degli animali, la rotazione delle colture ecc...).

Rotazione delle colture: è la rotazione di diverse colture nello stesso campo

- L'uso di piante e specie animali endemiche che si sono adattate alle condizioni locali e sono più resistenti allo sviluppo e alla trasmissione delle malattie.
- Buone condizioni nell'allevamento e nel trattamento degli animali.
- La salvaguardia dell'ambiente.



4.2.2. Qual è la differenza tra cibi biologici e cibi convenzionali?

1. I cibi biologici sono più *rispettosi dell'ambiente*. Promuovono l'equilibrio fisico, il riuso di residui di piante ed animali e la fertilità del suolo. Allo stesso tempo contribuiscono a ridurre l'inquinamento ambientale ed i rifiuti di natura animale.
2. I prodotti biologici non hanno l'elevata *uniformità* e dimensioni che si riscontrano nei prodotti convenzionali. L'aspetto, la forma e il colore dei cibi convenzionali sono influenzati dalle sostanze chimiche che li proteggono e dalle modalità di coltivazione.
3. Frutta e verdura biologiche hanno il 20-30% in *meno di acqua* rispetto a quelle convenzionali, quindi hanno una concentrazione maggiore di vitamine, oligoelementi e minerali. Questo a volte porta a tempi di cottura maggiori.
4. I prodotti biologici confezionati non sono protetti da agenti chimici (conservanti) al contrario di alcuni prodotti confezionati, così che sono più soggetti ad alterazioni. In presenza delle giuste condizioni (umidità, calore ecc.) i microorganismi si riproducono velocemente e portano al rapido deterioramento dei prodotti.
5. Riguardo al gusto, gli studi non raggiungono un risultato univoco
6. Il *prezzo*. I prodotti biologici sono più costosi di quelli convenzionali perché i metodi di produzione favoriscono la qualità al posto della quantità. Il costo del lavoro è maggiore nell'allevamento biologico mentre il numero di animali in rapporto all'area è ridotto. Infine i produttori vengono gravati dai costi delle certificazioni e dei continui controlli.

Sulla base delle note pubblicate dal Ministero delle Politiche Agricole Italiano, sebbene i prodotti biologici siano più costosi rispetto ai convenzionali, c'è un consumo crescente di questo prodotti da parte dei consumatori.



4.2.3. I prodotti biologici sono più sicuri di quelli convenzionali?

I cibi biologici sono prodotti di alta qualità e sembrano essere più sicuri di quelli convenzionali poiché non contengono fertilizzanti chimici e pesticidi, antibiotici, ormoni e organismi geneticamente modificati (ogm). Nella loro produzione è consentito l'uso limitato di fertilizzanti naturali e di erbicidi sicuri. Numerosi studi hanno mostrato che contengono una concentrazione minore di metalli pesanti, nitrati, (per l'assenza di nitrati nei fertilizzanti), residui di pesticidi ed erbicidi, usati soltanto nell'agricoltura convenzionale.

4.2.4. I cibi biologici hanno più sostanze nutritive rispetto a quelli convenzionali?

Sebbene ci siano alcune indicazioni al riguardo, non possiamo affermare con certezza che i prodotti biologici siano più nutrienti di quelli convenzionali. È difficile comparare i risultati degli studi condotti da differenti ricercatori a causa delle differenze di metodologia nella pianificazione e realizzazione di ciascuna ricerca. I risultati di alcuni studi mostrano che i prodotti biologici sono più ricchi di vitamina C, minerali e antiossidanti e contengono una quantità inferiore di proteine, ma hanno un valore biologico più alto rispetto ai cibi convenzionali. Altre ricerche mostrano come i cereali biologici ed i legumi abbiano un maggiore contenuto di minerali. La situazione non è chiara poiché i dati disponibili sono ancora incompleti. Sembra, tuttavia, che non ci siano sostanziali differenze nei valori nutrizionali dei prodotti biologici in confronto a quelli convenzionali.

4.2.5. Come riconosce, il consumatore, i prodotti biologici?

Per essere definiti biologici i prodotti agricoli devono essere certificati da un ente riconosciuto che attesta che i prodotti sono stati prodotti in modo biologico e che sono autentici. In Italia esistono diversi enti certificatori che possono rilasciare il proprio logo alle aziende che soddisfano determinati requisiti. A livello europeo esiste un logo ad hoc per l'identificazione dei prodotti biologici. I loghi sono particolarmente utili ai consumatori per distinguere i prodotti biologici certificati. La tabella sotto presenta i loghi degli enti certificatori greci e il logo europeo:



Logo per i prodotti biologici EU

Domande

1. Puoi indicare le sei più importanti categorie di nutrienti?
2. Quali cibi contengono grassi acidi essenziali omega-3 ed omega 6?
3. Cosa si intende con “proteina dall’alto valore biologico”?
4. Puoi indicare tre alimenti che costituiscono buone fonti di vitamina C?
5. Cosa si intende per “dieta sana”?
6. In quali cibi si trovano acidi grassi saturi e trans?
7. Quali cibi si possono mangiare in grande quantità?
8. Quali sono le caratteristiche e i benefici per la salute della dieta greca (mediterranea)?
9. Quali cibi sono alla base della piramide della dieta mediterranea?
10. I cibi biologici sono più sani e nutrienti di quelli convenzionali?

Per approfondire l’argomento

5. Ulteriori risorse

Department of Health and Human Services: www.dietaryguidelines.gov

US Department of Agriculture (USDA): www.choosemyplate.gov

British Dietetic Association: <https://www.bda.uk.com/>

Academy of Nutrition and Dietetics: www.eatright.org

European Food Information Council (EUFIC): www.eufic.org

Fondazione dieta mediterranea: <http://www.fondazionedietamediterranea.it/index.php/cms/it/home>

Organic farming in Europe: <http://ec.europa.eu/agriculture/organic/>

Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali: <http://www.politicheagricole.it/>

Ministero della Salute – Un’alimentazione corretta:
http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi_sano

6. Bibliografia

Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Saunders, 11th edition, Philadelphia 2004.

Gibney M., Vorster H., Kok F. *Introduction to Human Nutrition*. Edition of Greek Version: Matala A. And Yannakoulia M. Parisianou Scientific Publications SA, Athens 2007.

Ministry of Health and Welfare. Supreme Scientific Health Council. *Dietary Guidelines for Adults in Greece*. Archives of Hellenic Medicine 1999, 16 (5): 516-524.

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans 2010*. 7th Edition. Washington DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Total Diet Approach to healthy eating*. J Acad Nutr Diet. 2013;113:307-317.

[Magriplis E](#) et al. High sodium intake of children through 'hidden' food sources and its association with the Mediterranean diet: the GRECO study. [J Hypertens](#). 2011 Jun;29(6):1069-76.

Kontogianni MD et al. *Adherence rates to the Mediterranean diet are low in a representative sample of Greek children and adolescents*. J Nutr 2008;13:1951-6.

Trichopoulou A. et al. *Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population*. NEJM 2003; 348:2599-2608.

Trichopoulou A. et al. *Anatomy of the health effects of the Mediterranean diet. The Greek EPIC prospective cohort study*. BMJ 2009;338:b2337.

Regulation (EC) No 834/2007 of the Board. Official Journal of the European Union L 189, 20/07/2007

Conklin N. et al. *Product quality in organic and conventional produce: is there a difference?* Agribus 1993; 9(3):295-307.

Magkos et al. *Organic food: nutritious food or food for thought? A review of the evidence*. Int J of Food Sci and Nutr 2003; 1465-3478. Volume 54(5):357-371.

Raigon MD et al. *Effects of organic and conventional cultivation methods on composition of eggplant fruits*. J Agric Food Chem. 2010 Jun 9;58(11):6833-40.

Smith L. *Organic foods vs supermarket foods: Element levels*. J of Appl Nutr 1993;45:1. International Academy of Nutrition and Preventive Medicine.

Smith-Spangler C et al. *Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives? A systematic review*. Ann Intern Med. 2012 Nov 6;157(9):680.

Williams MC. *Nutritional quality of organic food: shades of grey or shades of green?* Proc of the Nutr Soc 2002; 61:19-24.

Worthington V. *Nutritional Quality of Organic versus Conventional Fruits, Vegetables and Grains.* J of Alter and Compl Med 2001; 7 no.2:161-173.

Unità didattica

I POMODORI IN UNA DIETA SANA



Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Origine e caratteristiche dei pomodori

3.2. Varietà locali di pomodori

3.3. Differenze tra pomodori biologici e convenzionali

4. In pratica

4.1. Coltivazione biologica dei pomodori / tecnologie

4.2. Ricette tradizionali ed internazionali

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

L'unità

Titolo	I POMODORI IN UNA DIETA SANA
Area	Coltivazione biologica su scala ridotta
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Centri per la formazione degli adulti • Docenti della scuola primaria e secondaria che insegnano materie legate alla consapevolezza ambientale e all'alimentazione
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'origine e le caratteristiche dei pomodori • Quali sono le maggiori varietà locali di pomodori • Differenza tra pomodori biologici e tradizionali • Le modalità di coltivazione biologica dei pomodori • I benefici delle ricette tradizionali a base di pomodori
Tempi di apprendimento	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso sarai in grado di sapere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • quali varietà locali di pomodoro utilizzare per una produzione biologica, • cosa distingue la produzione biologica da quella convenzionale; • come coltivare pomodori biologici; • quali benefici derivano dal consumo di pomodori biologici e dai cibi in cui costituiscono l'elemento principale; • come preparare cibi a base di pomodori
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dell'importanza dei pomodori; • come coltivare pomodori biologici; • come preparare cibi sani con i pomodori;

Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Apprendimento teorico /blended learning: <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online <p>Apprendimento attraverso dei lavori pratici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casi studio e ricerche • workshop; • auto apprendimento
---	--

Sezione I

1. Riassunto

Questa unità è strutturata in due sezioni principali: (1) le caratteristiche dei pomodori ed i benefici della coltivazione biologica e (2) la produzione di pomodori biologici e le ricette tradizionali a base di pomodori.

Nella prima sezione vengono presentate delle nozioni di base sull'origine e le caratteristiche dei pomodori. Esistono diverse varietà di pomodori adatte ad una dieta sana. La sezione consente di comprendere la differenza tra i benefici dei pomodori biologici rispetto a quelli convenzionali. La seconda sezione descrive le metodologie di coltivazione biologica e presenta varie ricette tradizionali ed internazionali.

Parole chiave:

Pomodori, coltivazione biologica, piatti tradizionali bulgari.

2. Introduzione

I pomodori costituiscono uno dei cibi più tradizionali e consumati nella cultura bulgara. Costituiscono anche una delle colture più estese del paese contando (secondo i dati MAF del 2012) 34011 acri di terreno coltivato.

In totale la produzione di ortaggi occupa il secondo posto della produzione agricola totale con il 9,84%. La produzione ammonta a 94.016 tonnellate. Vengono distribuite dai mercati locale per il consumo domestico, messe in scatola ed esportate (fresche o trasformate). La loro diffusione è così elevata grazie al loro gusto ed ai valori nutrizionali. I pomodori crudi contengono diversi antiossidanti, vitamine e minerali che hanno la capacità di proteggerci da diverse malattie.

Il contenuto di vitamina C varia da 2 a 50 mg %. Sono ricchi di sali minerali (calcio, magnesio, ferro, acido malico e citrico). Gli acidi conferiscono sapore al frutto ed aiutano i reni ed il sistema digestivo. I pomodori freschi hanno proprietà anti-infiammatorie e proteggono il cervello da diverse patologie, diminuzione della memoria e delle capacità cognitive. I pomodori forniscono ulteriori benefici specifici agli uomini. I nutrizionisti raccomandano agli uomini di mangiare pomodori almeno una volta alla settimana poiché il licopene in essi contenuto contribuisce al benessere della prostata. Il valore nutrizionale dei pomodori è determinato dal contenuto di antiossidanti ed altri ingredienti benefici. Il maggiore antiossidante nei pomodori è il licopene che neutralizza i radicali liberi dannosi per le cellule del corpo. I pomodori contengono anche beta-carotene, acido folico e vitamine A, C ed E. Sono cibi con pochissime calorie.

3. Contenuti

3.1. Origine e caratteristiche dei pomodori

La terra di origine dei pomodori è l'America Centrale e l'America del Sud. Era parte della vegetazione presente lungo la costa del Perù sull'Oceano Pacifico ed aveva dei frutti molto piccoli, di appena 2,5cm di diametro. Questa varietà era diffusa in Messico, ma anche in altri paesi del centro e sud America molto prima della scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo. Gli abitanti del Perù inconsciamente effettuarono una prima selezione della pianta che arrivò in Europa nel XVI secolo, portata dagli spagnoli dopo la conquista del Perù. La pianta giunse in Italia dove prese il nome di "Mela del Perù". Inizialmente venne coltivata come pianta ornamentale per la bellezza dei suoi frutti ed era considerata velenosa.

In Nord America i pomodori vennero, per molto tempo, considerati mortali. Nel 1811 fu pubblicato il dizionario botanico che cautamente affermava: "...sebbene il pomodoro sia considerato velenoso in Italia, mangiatelo con pepe, aglio ed olio...".

Nonostante il pomodoro sia stato coltivato per uso alimentare fin dal V secolo A.C. dagli Incas e dagli Aztechi, la distribuzione della pianta in Europa si è diffusa soltanto nel XV-XVI secolo. In Italia, prese il nome di "pomo d'oro" e in Francia fu chiamato "mela dell'amore".

Oggi i pomodori sono coltivati ovunque dalle latitudini più basse a quelle più alte, fino ad arrivare al Circolo Polare Artico, in regioni come la Yakutia.

Il pomodoro originale, curiosamente pesava circa 1 g, mentre oggi arriva a pesare più di 1 kg.

Descrizione botanica

Il pomodoro (*Solanum lycopersicum*) è un vegetale della famiglia delle Solanacee. I pomodori crescono a grappoli e sono stagionali. Nelle zone in cui la temperatura non scende sotto gli 0° C può essere perenne. Le zone di coltivazione e il ritmo di sviluppo sono determinati dalle caratteristiche delle diverse varietà, dai metodi di coltivazione e dai trattamenti.

L'apparato radicale è molto ben sviluppato. Le radici si sviluppano normalmente fino ad un metro di profondità, a volte arrivano ad un metro e mezzo. Nei pomodori coltivati da seme le radici sono più superficiali poiché viene eliminato il fittone centrale. Ogni parte della pianta può generare nuove radici.

Lo stelo del pomodoro ha un apice in continua crescita. Le punte del gambo centrale crescono continuamente e si dividono in diverse branche che nascono dalla base del picciolo. Il numero di branche

può variare e normalmente è elevato. Le branche più alte sono più corte e non si sviluppano. Per produrre frutti grandi, che maturano tutti insieme alcune branche vengono rimosse.

Le foglie possono essere di tipo classico o tipiche del pomodoro, in base alla grandezza e alla superficie fogliare. Possono essere intere, divise in due o più parti dentellate. La forma delle foglie viene spesso usata per determinare la varietà delle piante.

I fiori sono raccolti in infiorescenze a racemo semplici o ramificate, inserite sull'internodo. La fioritura, sia sull'intera pianta che nella singola infiorescenza, non è mai contemporanea, ma procede dal basso verso l'alto sulla pianta, mentre nell'infiorescenza essa procede dai fiori più vicini allo stelo sino a quelli più lontani. Sulla stessa pianta, così come sulla relativa infiorescenza, si possono trovare fiori chiusi, aperti e frutticini maturi in misura differente. Il singolo fiore (pentamero) è caratterizzato da un calice gamosepalo a cinque lobi, con corolla gamopetala, gialla, generalmente con cinque petali. Gli stami sono in numero pari a quello dei petali, possiedono antere biloculari e tendono ad avvolgere il pistillo, caratterizzato da ovario supero e pluriiovulare.

I frutti del pomodoro sono come fragole succose. Quando diventano maturi passano dal verde chiaro al verde scuro, al rosso, rosa, giallo e arancione a seconda del grado di maturazione.

Il peso dei frutti varia da 10g a 200g o più. Questi possono avere o non avere semi.

I semi del pomodoro sono piatti o arrotondati con forma triangolare, di colore marrone, con o senza peli. Se conservati correttamente mantengono il loro potere di germinare per 5-6 anni.

Contenuto del frutto

I frutti maturi del pomodoro hanno un gusto e delle proprietà nutrizionali elevate, oltre ad fornire notevoli benefici per la salute. La loro composizione chimica varia fortemente in base al suolo, alle condizioni climatiche, alle tecniche agronomiche e alle varietà. I pomodori sono ricchi di vitamine (C, carotene, vitamine del gruppo B – B1, B2, B3, B6, B9 e PP, vitamina H, inositolo). Il carotenoide che ne determina il colore è il licopene. Contiene Sali minerali (sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio, ferro, zolfo, cloro), e tracce di zinco, cobalto, rame, manganese, iodio e fluoro che hanno un effetto benefico sull'organismo. Il pomodoro contiene acidi organici (citrico, malico, lattico, ossalico, ma in quantità minori rispetto alle patate, barbabietole e spinaci). Gli acidi malico e citrico conferiscono ai pomodori quel gusto particolarmente rinfrescante, aumentano l'appetito e la capacità di digestione. Contiene sostanze come il nitrogeno, zuccheri, pectina, spezie e coloranti naturali (giallo, arancione, licopene, carotene). L'interno ha poche fibre e non irrita la mucosa gastrointestinale.

La maggior parte delle sostanze solide sono costituite da carboidrati, per la maggior parte zuccheri solubili (glucosio e fruttosio) e in minima parte saccarosio (0,5-1,5%). Il contenuto di altri carboidrati è modesto: amido – 0,05%, destrina – 0,06-0,2%, emicellulosa – 0,1-0,2%, cellulosa – 0.16-0.31%. La pectina costituisce, in media, il 3,9% della materia secca. Il pomodoro contiene un livello minore di purine (che favoriscono l'insorgenza della gotta) rispetto agli altri ortaggi. I pomodori, quindi, non devono essere esclusi dalla dieta di chi soffre di problemi ai reni o da problemi legati al metabolismo. I pomodori non maturi, invece, contengono una sostanza velenosa, la solanina, il cui contenuto decresce con la maturazione. Quando il pomodoro è rosso, la sostanza è completamente scomparsa. Non si devono consumare pomodori non maturi poiché una quantità di 0.2 g di solanina può causare mal di testa, ferite alla gola e crisi epilettiche. Nei pomodori non maturi inscatolati, la salamoia diluisce la solanina e ne contrasta la tossicità.

3.2. Varietà locali di pomodori

Pomodoro tipo cuore di bue/gigante - Pomodoro adatto per insalata, frutto leggermente costoluto, raggiunge dimensioni elevate: si parte dai 300 grammi del cuore di bue per superare il chilogrammo nell'ecotipo gigante. Le bacche sono utilizzabili già quando raggiungono il colore rosato, a maturazione sono rosse. La polpa ha una consistenza farinosa ed ha un sapore gradevolmente aromatico. Il gusto è eccezionale se abbinato al pane con olio extravergine di oliva in "panzanella".

Pomodoro tondo liscio - Pomodoro adatto per insalata e anche per cottura al forno. Frutto sferico, molto compatto e resistente, assenza di spazi vuoti all'interno (scatolatura), peso medio intorno ai 100 grammi. La polpa è consistente e il sapore è leggermente acidulo. Ottima capacità di conservazione sia in frigorifero che sulla pianta. La raccolta può iniziare appena il colore del frutto vira dal verde al rosso.

Pomodoro tipo costoluto - Pomodoro adatto per insalata. Frutto grosso leggermente schiacciato, contrassegnato da evidenti costolature. Contrassegnato da buona compattezza, può avere spazi vuoti all'interno (scatolatura), peso medio intorno ai 150 grammi. La bacca presenta polpa morbida e il sapore risulta piacevolmente aromatico. La raccolta può iniziare quando buona parte del frutto vira dal verde al rosso.

Pomodoro tondo rosso a grappolo - Pomodoro a grappolo adatto per essere cotti ripieni al forno, o in sughi espressi, ottimi anche in insalata. Grappoli di 5-8 frutti, con pezzatura media di 100 g.- 150 grammi il gusto ha un giusto equilibrio tra acidi e zuccheri. Ottima conservabilità anche fuori dal frigo La raccolta si fa quando tutti i frutti del grappolo hanno virato al rosso.

Pomodoro tipo cocktail - Piccoli pomodori a grappolo adatti come snack, per guarnire piatti o cocktail o per la preparazione di sughi espressi con olio extravergine aglio e aromi. Frutti molto piccoli di forma sferica del peso di 8 -15 grammi, buccia spessa e polpa consistente, il gusto ha un gusto tendenzialmente dolce. La raccolta si fa quando tutto i frutti hanno virato al rosso.

Pomodoro tipo ciliegino/cherry - Pomodorini a grappolo adatte per sughi espressi con olio extravergine aglio e aromi ottimi anche per arricchire e colorare insalate miste. Frutti piccoli di forma sferica del peso dai 20 ai 40 grammi, buccia spessa e polpa consistente, il gusto ha un giusto equilibrio tra acidi e zuccheri. La raccolta si fa quando tutto i frutti hanno virato al rosso.

Pomodoro tipo datterino - Pomodorini a grappolo adatti per preparazioni di sughi espressi con olio extravergine aglio e aromi oppure per dare gusto e colore a insalate miste. Frutti piccoli di forma allungata dal peso dai 20 ai 40 grammi, buccia spessa e polpa consistente, il gusto ha un giusto equilibrio tra acidi e zuccheri. La raccolta si fa quando tutti i frutti del grappolo hanno virato al rosso.

Pomodoro a piennolo - Varietà di pomodorini a grappolo che si prestano ad essere conservati appesi all'aria, adatti per sughi tradizionali. Frutti medio piccoli di forma allungata del peso di 20 - 30 grammi, buccia spessa, il gusto dolce prevale sulla componente acida. La raccolta si fa quando tutto i frutti hanno virato al rosso.

Pomodori tipo San Marzano ed allungati - Pomodori da salsa. Se raccolti prima della maturazione possono essere utilizzati anche in insalata. Frutti medio grossi di forma allungata del peso di 50-70 grammi, buccia spessa, il gusto dolce prevale sulla componente acida. La raccolta si fa quando tutto i frutti hanno virato al rosso.

Pomodori tipo Roma - Pomodori da salsa. Frutti medio grossi di forma di forma allungata tipo pelato, frutti 70 - 80 grammi , buccia spessa, il gusto dolce prevale sulla componente acida. La raccolta si fa quando tutto i frutti hanno virato al rosso.



3.3. Differenze tra pomodori biologici e convenzionali

Il termine biologico indica il fatto che il cibo è stato allevato e cresciuto senza l'utilizzo dell'ingegneria genetica, pesticidi, condizionatori del suolo, ed altre sostanze sintetiche che lo proteggano dagli insetti e ne aumentino la produzione. Indica anche che il prodotto finale viene confezionato in modo tale da non alterare le sue qualità organolettiche.

Pomodori biologici

Un nuovo studio della Federal University of Ciara in Brasile e dell'Università di Avignone in Francia afferma che i pomodori biologici sono molto più salutaris di quelli cresciuti con l'aiuto di sostanze chimiche. Anche se più piccoli, essi contengono un'elevata quantità di vitamina C e polifenoli che migliorano il sistema immunitario e contrastano una serie di malattie croniche , nonché i tumori.

La ragione dell'alta concentrazione di nutrienti è dovuta alle maggiori difficoltà della pianta nell'affrontare l'ambiente. Mentre i pomodori tradizionali sono trattati con pesticidi e fertilizzanti, l'agricoltura biologica costringe i frutti a proteggersi da soli dagli insetti e dalle altre condizioni avverse. Maggiore è lo stress a cui sono sottoposti, maggiori saranno le sostanze protettive accumulate, benefiche per la salute dell'uomo.

Lo studio pubblicato sulla rivista specializzata Public Library of science ONE (PLOS ONE) ha comparato la composizione dei pomodori coltivati in modo tradizionale con quelli biologici nella stessa regione (lo stato di Ciara in Brasile). Le due aziende si trovano a meno di 1,5 km di distanza l'una dall'altra ed hanno condizioni climatiche e di suolo identiche. Gli esperti hanno raccolto a caso dei frutti da 30 piante differenti in entrambe le aziende agricole.

I pomodori biologici erano più piccoli del 40% rispetto a quelli convenzionali, ma la concentrazione di vitamina C era il 57% più alta. I pomodori biologici maturi contenevano più del doppio degli antiossidanti appartenenti alla classe dei polifenoli. Questi includono i flavonoidi, che riducono l'ossidazione e i danni apportati alle cellule da malattie croniche come problemi cardiovascolari, cancro e demenza.

Il **Licopene**, un flavonoide contenuto in larga parte all'interno del pomodoro, non solo riduce il rischio di cancro, ma anche la proliferazione e la crescita delle cellule tumorali.



Caratteristiche dei pomodori biologici:

- ✓ non contengono pesticidi, nitrati e Mitotossine (metalli pesanti e antibiotici) ;
- ✓ non contengono organismi geneticamente modificati;
- ✓ hanno un costo più elevato, dovuto alla coltivazione estensiva che richiede più manodopera e maggiori costi per le certificazioni;
- ✓ raccolti ridotti e piccoli volumi di produzione;
- ✓ mercato di nicchia;

Caratteristiche dei pomodori tradizionali:

- ✓ contengono pesticidi, nitrati e tossine;
- ✓ consentono raccolti più grandi e volume di produzione maggiori;
- ✓ hanno costi più bassi per l'uso di pesticidi chimici;
- ✓ si trasportano facilmente;
- ✓ hanno un mercato più ampio



Sezione II

4. In pratica

4.1. Coltivazione biologica dei pomodori / tecnologie



Il pomodoro è una pianta che ama il caldo poiché si sviluppa correttamente ad una temperatura che varia tra i 24-25°C. Sotto i 15°C i colori sono più sbiaditi e i frutti diventano gialli, le foglie sono più piccole e i pomodori appaiono come bruciati. Il pomodoro richiede un'umidità media, può essere coltivato senza irrigazione, ma una irrigazione regolare permette di ottenere raccolti più abbondanti. Se l'umidità del suolo varia rapidamente dopo che i frutti si sono formati, questi si spaccano. L'umidità dell'aria è molto importante. In condizioni di elevata umidità, cresce il rischio di malattie fungine che impediscono l'impollinazione.

I pomodori possono crescere su terreni diversi purché siano strutturati e fertili.

La coltivazione del pomodoro in campo

La coltivazione precoce del pomodoro in campo inizia con l'impianto delle piantine. Le piantine vengono fatte crescere in serra su speciali box. Servono 25-30g di semi per far crescere le piantine necessarie per 1 ettaro di terreno. Le piantine vengono preparate tra l'1 e il 10 febbraio piantando 3g di semi per m².

Due o tre settimane prima del trapianto in serra viene preparato il terreno. Vengono scavati dei solchi profondi 12 cm. 7 cm vengono riempiti con un misto di compost e trucioli di frassino in cui vengono affondate le piantine. Immediatamente dopo queste vengono spruzzate con detergente per rafforzarle. È consigliabile accorciare di $\frac{1}{4}$ le radici ed immergere le piantine in una soluzione SPS o di Achillea millefolium. La soluzione è composta da 1kg di Achillea colorata fresca o 300g di Achillea secca immersa in 5 litri di acqua piovana decantata. La preparazione viene mescolata per 2 o 3 giorni ed è pronta per essere usata.

Dopo aver piantato le piantine i solchi vengono coperti con uno strato di foglie secche o paglia. In questo modo si favorisce il riscaldamento del terreno che, al contrario sarebbe molto minore su una superficie piatta. Il suolo più caldo favorisce la crescita della piantine giovani e il loro radicamento.

È molto importante che il suolo in cui si trapiantano le piantine sia caldo anche all'interno delle serre. Spesso si ignora che alle piante non piace un suolo freddo. In un clima freddo si raccomanda di scaldare il suolo su cui verranno piantate le piantine interrando bottiglie che saranno riempite più volte con acqua calda. Questo tipo di preparazione del suolo può essere adottata anche in campo.

Per rallentare la crescita delle piantine è necessario avere una temperatura di circa 17°C e un suolo privo di umidità. È importante che le piante ricevano poca acqua nei 10 giorni precedenti al loro trapianto in campo.

I pomodori trapiantati formano presto nuove radici nel terreno superficiale. Per incoraggiare la formazione di radici profonde è possibile interrare lungo il solco ad una profondità di 10 cm dei barattoli di yogurt bucati sul fondo. Riempiendo i barattoli di acqua si irriga la parte più profonda del terreno favorendo la crescita di radici profonde. Queste saranno più resistenti alle malattie e al caldo estivo.

La preparazione del suolo include l'aratura ad una profondità di 25-30 cm e l'aggiunta di compost (circa 4 tonnellate per ettaro). Il suolo dovrebbe essere fresato due volte prima dell'impianto. Prima della maturazione i pomodori devono essere annaffiati di meno, ma l'umidità del suolo non dovrebbe scendere sotto il 70%. Quando i frutti iniziano a formarsi la pianta viene ulteriormente rafforzata con l'irrorazione di un preparato chimico durante le prime ore del giorno. Se nell'ultima fase, le piante non sono forti abbastanza, l'operazione deve essere ripetuta.

Nel suo corso di agronomia Rudolf Steiner consiglia di preparare un compost apposite per i pomodori. Quando, il prossimo anno avremo piantato nuovi pomodori e i frutti avranno iniziato a formarsi, potremo aggiungere un po' del compost. Questo stimolerà la fruttificazione. Successivamente non dimenticatevi di coprire i solchi con foglie secche o paglia al fine di mantenere l'umidità del terreno.

Quando i frutti sono formati e iniziano a maturare l'umidità del suolo non dovrebbe scendere sotto l'80%. Si dovrà irrigare ogni 4-6 giorni e fare attenzione a non variare molto il livello di umidità del terreno poiché questo favorirà il formarsi di spaccature sui frutti. La mosca bianca è un grande nemico dei pomodori coltivati in serra. Per allontanarla è possibile piantare tra i pomodori alcune piante di calendula.

È possibile che i pomodori in serra possano essere attaccati da virus. Il virus può essere portato dalle foglie di tabacco contenuto nelle sigarette ed anche dal fumatore che tocchi inavvertitamente le foglie. Le foglie infette diventano bianche e cadono. Le piante devono essere estirpate e allontanate. I pomodori all'esterno possono presentare delle macchie nere sulle foglie. Questo accade spesso quando i pomodori si trovano vicino a delle patate che trasferiscono questa infezione. Le piante ammalate devono essere distrutte.

Prima della maturazione le piante devono essere irrigate con acqua del rubinetto o con un irrigatore. Questo va fatto soltanto la mattina presto o a sera, momenti in cui i frutti sono sufficientemente freddi. Se ciò non accade le foglie si scuriscono e i frutti si spaccano. La prima diserbatura viene fatta subito dopo che i pomodori sono stati piantati. Questo è importante per la corretta crescita delle radici e dell'intera pianta.

Successivamente potranno essere fatte due o tre diserbature se necessario. Una pratica comune è la potatura. È fatta per ottenere frutti più grandi. La raccolta dei pomodori precoci avviene di solito attorno al 15 o 20 di giugno. Nella raccolta dei pomodori è importante seguire il calendario biodinamico. I pomodori devono essere raccolti giornalmente, quando la luna è crescente.

4.2. Ricette tradizionali ed internazionali

Succo di pomodoro



Il succo di pomodoro, senza aggiunta di sale e appena spremuto è molto salutare. Contiene pochissime calorie, grassi saturi e colesterolo. Inoltre ha un basso contenuto di sodio ed è ricco di vitamine A, C e K B6, tiamine (vitamina B1) niacine (vitamina B3). Contiene anche acido folico e ferro, calcio, fosfato, magnesio, rame, potassio e manganese. Inoltre è ricco di fibre e gran parte delle calorie provengono da zuccheri naturali.

Bere un bicchiere di succo di pomodoro al giorno aiuta a prevenire molte malattie e fornisce molti benefici.

Antiossidanti

I pomodori sono ricchi di antiossidanti. Questi aiutano il corpo a depurarsi dai radicali liberi che causano l'ossidazione dei tessuti, portando a infiammazioni e al rischio di sviluppare malattie importanti. Gli antiossidanti ci aiutano a rallentare gli effetti del trascorrere del tempo.

I pomodori proteggono dal cancro

I pomodori sono ricchi di licopene, responsabile del loro colore rosso. Studi scientifici dimostrano che il licopene è efficace nella prevenzione di diversi tipi di cancro, in particolare del cancro al seno, alla prostata, al polmone, al pancreas e al colon retto.

Il succo di pomodoro stimola il sistema immunitario

Poiché costituisce una fonte di vitamina C e vitamina A, il succo di pomodoro stimola il sistema immunitario. È stato scoperto che le persone che bevono un bicchiere di succo di pomodoro al giorno si ammalano più raramente di influenza o raffreddore. Queste vitamine aiutano anche a prevenire infezioni o infiammazioni.

Riduce il colesterolo "cattivo"

Il colesterolo cattivo (LDL) si accumula nel sangue in seguito al consumo di cibi con un alto contenuto di colesterolo e si presenta sotto forma di placche di grasso sulle pareti delle arterie. Il cuore deve pompare

con molta più forza e la pressione si innalza. Queste placche possono staccarsi e vagare nel flusso sanguigno. I pomodori contengono fibre e niacina che eliminano le placche di grasso dal sistema venoso.

I pomodori riducono il rischio di sviluppare malattie cardiache

Una sostanza, presente nel sangue chiamata omocisteina, danneggia le pareti dei vasi sanguigni e genera malattie cardiache. I pomodori contengono la vitamina B6 che rompe le molecole chiave dell'omocisteina rendendola innocua per il corpo.

Previene la degenerazione maculare

Alcune ricerche dimostrano che i pomodori possono prevenire lo sviluppo della degenerazione maculare. Questo è importante per ridurre il rischio di cecità negli anziani sempre più diffusa, in conseguenza dell'allungamento della vita.

Previene la stitichezza

I pomodori sono ricchi di fibre naturali. Ingerire fibre aiuta a stimolare l'intestino e a purificarlo dalle tossine. Il succo di pomodoro può avere un effetto lassativo ed eliminare il gonfiore.

Previene i crampi allo stomaco ed ai muscoli

Quando il corpo non ha potassio a sufficienza possono avere luogo spasmi muscolari o allo stomaco. I pomodori sono ricchi di potassio che aiuta a prevenire i crampi.

I pomodori e il trattamento del diabete

I pomodori sono spesso raccomandati dai diabetologi poiché aiutano a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue

Il succo di pomodoro è un'ottima alternativa quando siamo assetati. I pomodori, nonostante possano essere di diverse forme e colori, hanno tutti approssimativamente gli stessi valori nutrizionali e forniscono gli stessi benefici. Inserire il consumo di alcuni pomodori nella tua dieta quotidiana ci aiuterà a mantenerci più in forma e ci proteggerà da diverse gravi malattie.

Ingredienti:

- 1 kg di pomodori
- 1 litro di acqua
- 2 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di aceto

Preparazione

Lava i pomodori e tagliali a piccoli pezzi. Passali con un setaccio ed aggiungi acqua, zucchero e sale. Mescola bene e fai bollire per 10 minuti finché i pomodori non si sciolgono. Togli dal fuoco il contenitore e coprilo per 5 minuti.

Metti il succo in bottiglia e tienilo in un luogo fresco e buio!

Insalata Shopska



L'insalata Shopska è un antipasto diffuso in Bulgaria, Serbia e Macedonia. È molto diffusa in Wallachia con il nome di salată bulgărească (Insalata bulgara). È costituita da un'insalata di pomodori a pezzi, cetrioli, peperoni crudi o preferibilmente grigliati, cipolle, prezzemolo fresco e formaggio grattugiato o sbriciolato. È servito con olio vegetale e aceto di vino o di mela.

Viene preparata, di solito, in estate.

Ingredienti:

- **pomodoro** - 2 pomodori rossi maturi
- **peperone** - 2 peperoni verdi
- **cetriolo** - 1 cetriolo sbucciato
- **cipolla** - 1 piccola cipolla
- **prezzemolo** – per guarnire
- **formaggio** - 150-200 g
- **sale** - 2 pizzichi
- **aceto** - 1 cucchiaino
- **olio** - 1-2 cucchiaini

Preparazione

Taglia la cipolla finemente. Puoi anche usare la cipolla rossa. Taglia i pomodori e i cetrioli a pezzi e aggiungi le cipolle. Scotta, pela e taglia i peperoni ed aggiungili all'insalata. Mescola il tutto e servi con l'aggiunta di aceto ed olio. Spargi il formaggio sull'insalata e aggiungi un pizzico di prezzemolo. L'insalata è sufficiente per 3-4 persone.

Lyutenitsa



La Lyutenitsa è una salsa al pomodoro tipica della cucina tradizionale bulgara. Normalmente viene preparata con peperoni grigliati, pomodori, cipolle, carote, melanzane e spezie. I peperoni costituiscono l'ingrediente principale, che conferisce il tradizionale colore rosso. La salsa contiene olio e tra le spezie principali compaiono il cumino, peperoncino ed aglio che conferiscono un sapore molto speziato. In rari casi la lyutenitsa può essere fatta anche con l'aggiunta di patate.

Gli ingredienti devono essere ben lavati. I peperoni e i pomodori vengono macinati, insaporiti con delle spezie e cotti con olio vegetale in un grande contenitore. Quando il composto è abbastanza denso, si toglie dal fuoco e si mette in contenitori appositi. La salsa può essere conservata per lungo tempo

Si può mangiare su una fetta di pane oliata con del formaggio o come salsa per carne grigliata, patate, riso o pasta. L'insalata tradizionale bulgara con cipolla e fagioli è fatta con la lyutenitsa.

La lyutenitsa prodotta industrialmente è tritata molto più finemente, non viene soffritta e contiene additivi come l'amido o altri sostituti.

Ingredienti:

- 10 kg peperoni
- 4 kg melanzane
- 6-7 kg di pomodori (o 2 kg di salsa di pomodoro)
- 1 bicchiere d'olio
- 3 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaio di pepe nero
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di zucchero

Tempo per la preparazione:

3 ore di preparazione

30 minuti di cottura

Lyutenitsa fatta in casa in tre passi:

1. La prima fase consiste nella preparazione degli ingredienti. La parte più lunga è quella riservata alla preparazione della salsa di pomodoro. Per 2 kg di salsa avrai bisogno di 6/7 kg di pomodori. È meglio scegliere pomodori polposi e freschi. Lava e pela i pomodori, quindi tritali. Separa i semi prima di tritare i pomodori. Metti la purea di pomodoro in un largo contenitore e mettilo sul fuoco. Fai bollire finché la salsa non si restringe. Potresti anche usare della salsa già pronta, ma la lyutenitsa perderà il suo autentico sapore.
2. Griglia i peperoni e le melanzane. Puoi usare la griglia oppure scottare i vegetali direttamente sul fuoco per avere il caratteristico aroma di verdure affumicate. Per ottenere un gusto migliore puoi usare un barbecue a carbonella. Quando i peperoni e le melanzane saranno grigliate, pelale e trita il tutto. Il composto non dovrà essere troppo morbido, ma si dovranno sentire i pezzi dei vegetali tritati. Questo darà la giusta consistenza alla lyutenitsa.
3. Ora è arrivato il momento di bollire la lyutenitsa. La preparazione tradizionale viene fatta bollendo la lyutenitsa in una larga padella messa sul fuoco in giardino. Durante la cottura il composto può schizzare, quindi è meglio scegliere un contenitore largo e profondo o dividere in due il composto. Versa le melanzane e i peperoni e mescola costantemente. Il composto deve bollire per 10 minuti, finché l'acqua non evapora. Aggiungi la salsa di pomodoro e mescola per altri 10 minuti. Aggiungi olio e spezie e continua a bollire per altri 5 minuti in modo che la salsa si restringa bene. C'è un segno classico che segnala che la lyutenitsa è densa al punto giusto: mescolando il composto si riesce a lasciare una traccia sul fondo del contenitore.

Concentrato di pomodoro



Passa i pomodori in una macchina che separa le bucce e i semi. Se non hai questa macchina puoi tranquillamente pelare i pomodori immergendoli per un minuto in acqua bollente. Trita i pomodori e lascia che si asciughino su di una garza per 2 o 3 ore.

In un contenitore riscalda l'olio con lo zucchero ed aggiungi un po' di aceto. Versa la polpa di pomodoro scolata e cuoci a fuoco lento finché non si restringe. Metti il composto in contenitori o bottiglie e chiudile. Sterilizza per 10 minuti.

Pomodori al forno con fiocchi di latte e formaggio

Ingredienti:

- 3 pomodori grandi (150 gr ognuno)
- 150 g di fiocchi di latte
- 50 g di formaggio
- 1 pizzico di prezzemolo



Taglia la parte alta del pomodoro e scava l'interno. Questo viene fatto con tutti i pomodori. 1/3 del pomodoro che hai tolto deve essere mescolato con il formaggio (precedentemente grattugiato o fatto a pezzi) e i fiocchi di latte. Al composto viene aggiunto del prezzemolo tritato. I pomodori dovrebbero essere riempiti col composto e chiusi. Ci sono due modi per preparare il piatto. Il primo prevede di rivestire i pomodori di carta d'alluminio, passarli in forno e poi cuocerli sul fuoco. La seconda prevede di cuocerli direttamente sul fuoco.

Zuppa fredda di pomodori

Ingredienti:

- 400g di pomodori maturi morbidi
- 100g di peperoni
- 50g di formaggio
- 1 cucchiaio di olio
- sale
- finocchio



Inforna i peperoni su una teglia e pelali. I pomodori saranno tritati finemente e scolati. Versa i pomodori in un contenitore ed aggiungi i peperoni precedentemente tagliati a pezzi. Aggiungi il finocchio, olio e formaggio sbriciolato. Il piatto ha un basso contenuto di proteine e moderato di grassi e carboidrati. Può essere consumato ad ogni ora del giorno ed è particolarmente indicato per le persone con un metabolismo lento. Il piatto è ricco di licopene.

Pappa col pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di pomodori maturi
- 350 g di pane raffermo
- 5 l di brodo leggero
- 4 spicchi d'aglio
- abbondante basilico
- 100 g olio extravergine d'oliva,
- sale e pepe



Lava i pomodori, spezzettali, privali dei semi e cuocili in una casseruola a fuoco moderato. A cottura ultimata puoi frullarli o passarli al passa-verdure per un risultato meno rustico. Taglia a fettine il pane raffermo e tostalo in forno.

Scalda il brodo. Unisci alla casseruola con i pomodori le fettine di pane, l'olio, l'aglio tritato, il basilico, il sale ed il pepe.

La salsa al pomodoro

Ingredienti:

- Pomodori
- Sale
- Olio
- Basilico



Per preparare il sugo di pomodoro fresco potete comprare dei pomodori ramati a grappolo, oppure dei pomodori tipo San Marzano. Ricordati di scegliere dei pomodori freschissimi, maturi ma sodi e privi di macchie.

Quando acquisterai i pomodori da sugo, controllali uno ad uno, eliminando quelli guasti, macchiati o ammaccati. Elimina i piccioli e lavalvi molto bene, quindi asciugali. Taglia in due metà ogni pomodoro e leva ad ognuna di esse la parte verde del picciolo. Spremi in una ciotola o nel lavandino le due metà del pomodoro affinché fuoriescano tutti i semi. Metti i pomodori da sugo in una pentola di acciaio, che sistemerai sul fuoco basso, coperta dal coperchio; lascia cuocere i pomodori, girandoli di tanto in tanto, finché si saranno afflosciati e spappolati. A questo punto passa i pomodori con il passaverdura facendo convergere il sugo in una ciotola; una volta passati tutti i pomodori, versa la passata in una pentola d'acciaio più piccola che metterai sul fuoco. Aggiungi al sugo il sale e l'olio e fallo consumare a fuoco vivace fino alla densità desiderata, poi spegni il fuoco e aggiungi alla salsa il basilico intero o spezzettato grossolanamente a mano.

La panzanella

Ingredienti:

- 12 fette di pane Toscano, scuro e raffermo, possibilmente cotto a legna
- Aceto Toscano (di vino, non chimico)
- Olio Extravergine di oliva
- 200 g. di pomodori rossi ramati
- 1 Cipolla rossa
- 1 Cetriolo
- Basilico di Prà
- Sale
- Pepe



Prendere del pane artigianale Toscano (senza sale), fatto in casa o fatto come quello dei contadini di una volta, con grano macinato a pietra e cotto nel forno a legna. Tagliarlo a fette e metterlo a bagno in acqua fresca (di pozzo, recitavano le vecchie ricette) e acidulata con aceto di vino, a proprio gusto. Dopo qualche minuto, togliere il pane e strizzarlo con le mani. Metterlo poi così lavorato in un'insalatiera, affettarci sopra i pomodori, la cipolla, il cetriolo e condire il tutto con olio, sale e pepe in abbondanza, macinato col mulinello. Mescolare e, da ultimo, aggiungere le foglie del basilico fresco spezzate con le mani. Mettere l'insalatiera in frigorifero e toglierla al momento del servizio: la panzanella si serve freddissima.

Domande:

Il paese di origine del pomodoro è?

- a) America centrale e del sud;
- b) Africa;
- c) Asia;
- d) Europa;

I pomodori maturi sono ricchi di...

- a) Vitamine, minerali e microelementi
- b) Acidi organici e fibre

Scrivi due vantaggi dei pomodori biologici

- 1.....
- 2.....

La temperatura ideale per un corretto sviluppo delle piante di pomodoro è...

- a) 15-16°C;
- b) 19-20°C;
- c) 24-25°C;
- d) 28-29°C;

Quando devono essere piantati i semi di pomodoro?

- a) tra l'1 e il 10 Gennaio;
- b) tra l'1 e il 10 Febbraio;
- c) tra l'1 e il 10 Marzo.

Con che frequenza devono essere irrigate le piante di pomodoro?

- a) Ogni giorno;
- b) ogni 4-6 giorni;
- c) ogni settimana.

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

<http://www.agris.bg>;

<http://www.fermer.bg>

<http://www.yambiz.com/agro>

<http://fitnesbg.com/po-malki-no-po-polezni-organichnite-d/>

<https://www.google.bg/search?q=домати>

<http://www.agro-consultant.net/>

<http://www.fermer.bg>

http://www.bb-team.org/recipes/1271_studena-domatena-supra

<http://bio.bg/>

<http://www.panzanellatoscana.it/>

<http://www.giallozafferano.it/>

<http://www.cookaround.com/>

Le proprietà del pomodoro: <http://www.greenme.it/mangiare/alimentazione-a-salute/8374-pomodori-strordinari-benefici>

I benefici del pomodoro: <http://salute24.ilsole24ore.com/articles/12844-tutti-i-benefici-del-pomodoro-crudo-o-cotto-ecco-perche-mangiarlo>

Valori nutrizionali e composizione: <http://www.valori-alimenti.com/nutrizionali/tabella11529.php>

6. Bibliografia

Alipieva, S. Kiseloto mlyako hai-poleznata chrana. ABG, 2010

Vuschin, I., S. Apostolov. Higiena na mlyakoto – biologichno proizvodstvo. Bioselena, 2002

Damyantovska, S. Koze mlyako Palmira, 2004

- Ivanov, I. Bulgarskoto ime na dalgoletieto. Sofia, 2006
- Kojev, A. Ovche, koze i bivolsko mlyako i produkti ot tyach. Enyuvche, 2010
- Kondratenko, M. Bulgarskoto kiselo mlyako. Sofia, 2003
- Kondratenko, M. Domaschno priggotvyane na kiselu mleka. Sofia, 2011
- Mermerski, Chr. Bulgarska enziklopedia na narodnata medizina. Samizdat, 2007
- Michaleva, Chr. Marketingovo izsledvane na udovletvorenostta na potrebitelya na bulgarsko kiselo mlyako. Bojiz, 2013
- Rascheva, M. Za bulgarskoto kiselo mlyako. Multiprint, 2011
- Chomakov,, Chr. Bulgarskoto kiselo mlyako – zdrave i dalgoletie. Zemizdat, 1987

Unità didattica

FRUTTA SECCA E DIETA SANA



Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Origine e significato

3.2. Il quartetto classico

3.3. Valori nutritivi

3.4. I benefici della produzione biologica

4. In pratica

4.1. Produzione domestica di frutta secca

4.2. Ricette con la frutta secca

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

Titolo	FRUTTA SECCA E DIETA SANA
Area	Dieta biologica
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Centri di formazione per adulti • Genitori e donne in gravidanza
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le origini e l'importanza della frutta secca • I frutti secchi più diffusi – Il quartetto classico • I valori nutrizionali dei diversi frutti secchi • I benefici della produzione biologica • Produzione di frutta secca a casa • Ricette tradizionali a base di frutta secca
Tempi di apprendimento	<p>La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.</p>
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso conoscerai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'importanza della frutta secca • Caratteristiche della frutta secca • I benefici della frutta secca per la salute • Come preparare la frutta secca a casa
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei valori nutrizionali della frutta secca • Come essiccare la frutta e vari modi di utilizzo
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online

	<p>Apprendimento pratico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Workshop • Autoapprendimento
--	---

1. Riassunto

Questa unità è strutturata in due sezioni principali: (1) Cosa si intende per frutta secca, i valori nutritivi e i benefici dei prodotti biologici e (2) la frutta secca fatta in casa e le ricette tradizionali a base di frutta secca.

Nella prima sezione sono presentate delle informazioni di base sulle origine e il significato della frutta secca. Ci sono quattro varietà principali di frutta secca conosciute come “il quartetto classico”. I valori nutrizionali sono indicati per una dieta sana a patto che la frutta secca venga prodotta con metodi biologici. La seconda sezione riporta come produrre frutta secca a casa e presenta alcune ricette a base di frutta secca.

Parole chiave:

Frutta secca, valori nutrizionali, vitamine, minerali, benefici, fatto in casa.

2. Introduzione

I ricercatori avvertono che la frutta secca dovrebbe costituire una parte obbligatoria della dieta per coloro che intendono condurre una vita sana. La frutta secca favorisce un metabolismo corretto e una migliore attività del cuore e dei vasi sanguigni.

La lista dei frutti secchi raccomandati include datteri, fichi, uva passa, albicocche, mele, prugne. Questi frutti contengono molte fibre ed hanno un basso indice glicemico. Per questo la frutta secca favorisce il corretto metabolismo e può essere usata per prevenire problemi legati al metabolismo.

La frutta secca contiene grandi quantità di antiossidanti, utili non solo al cuore, ma anche al trattamento delle infiammazioni e del cancro. Costituisce una valida alternativa per coloro che vogliono perdere peso, perché non solo ottimizza il metabolismo, ma contiene poco zucchero, è pratica da mangiare e può essere usata come snack in ufficio.

3. Contenuti

3.1. Origine e significato

La frutta secca costituisce un vero tesoro nel mondo del cibo, spesso sottovalutato o dimenticato. È molto gustosa e utile, ricca di zuccheri semplici – per la maggior parte fruttosio e glucosio – e contiene una notevole fonte di energia. Le tecnologie per la disidratazione della frutta conservano vitamine e minerali in maniera molto migliore rispetto ad altri metodi di conservazione, riducendo il contenuto di acqua (la frutta secca ha una concentrazione di vitamine e minerali quattro o cinque volte maggiore rispetto alla frutta fresca).

Le persone spesso utilizzano la disidratazione per estendere più a lungo i sapori dell'estate o per conservare per alcuni mesi la frutta in eccesso. L'umidità presente evapora col sole e l'aria, impedendo la crescita di microorganismi che causano il deperimento della frutta (non è stato semplice acquisire queste nozioni, frutto dell'incontro e lo scambio di informazioni tra le più antiche popolazioni della terra).

Per la sua dolcezza, le sue proprietà salutari, il gusto sublime, le forme e i colori attraenti, la frutta secca, da tempo immemorabile è stata un simbolo di abbondanza e prosperità.

Il più antico riferimento alla frutta secca è stato ritrovato in alcune iscrizioni cuneiformi mesopotamiche contenenti, probabilmente, le più antiche ricette finora ritrovate dagli archeologi. La frutta secca fa parte delle tradizioni culinarie di tutte le antiche civiltà del Mediterraneo, ed è una presenza costante in tutte le feste. Nell'Europa medievale, diventa un importante ingrediente del menu, specialmente nelle case dei ricchi e degli aristocratici, i quali consumavano piatti come crostate ripiene di manzo, prugne e datteri, pesce di mare cotto con i fichi ed l'uvetta e anatra con la frutta col nocciolo.

Grandi torte farcite contenevano un misto di carne di manzo e gallina, uova, datteri, prugne e uvetta, abbondantemente insaporito con spezie varie. In Armenia, Turchia e in tutti i paesi del Medio Oriente e del Maghreb, in cui la cultura della frutta secca è particolarmente radicata, l'agnello viene cotto con prugne, albicocche, mandorle, miele e spezie e il pollo con prugne, mele cotogne, datteri o uva passa.

L'aggiunta di frutta secca come prugne, albicocche, uvetta ed altri ingredienti a piatti di carne e selvaggina, aggiunge un carattere eccezionale al gusto. La dolcezza non dovrebbe prevalere, ma aggiungere profondità al gusto e tenerezza alla carne. Il segreto sta nel giusto equilibrio tra gli ingredienti e le spezie. Molte persone inorridiscono al pensiero di mangiare l'agnello con le prugne, ad esempio, ma non c'è nessuno a cui un piatto del genere non piaccia, se cotto e preparato alla perfezione. L'agnello con le prugne che si prepara in Marocco è uno dei piatti migliori della ricca cucina del Maghreb.

La frutta fresca è senza dubbio un cibo superbo, ma è stagionale. Non è consigliabile mangiare ciliege e meloni a gennaio poiché sicuramente avranno percorso migliaia di chilometri per arrivare a noi e i frutti saranno stati trattati chimicamente per potersi mantenere a lungo. La frutta secca, quindi, costituisce un buon sostituto della frutta fresca locale, qualora questa non sia disponibile.

Nella frutta, opportunamente essiccata, è presente un insieme di vitamine ed elementi (calcio, ferro, potassio, sodio e magnesio) estremamente bilanciato. Gli esperti dicono che se una persona mangiasse ogni giorno 150 g di frutta secca (prugne, fichi, albicocche, uvetta e mela, pere, ananas, meloni etc...)

potrebbe scordarsi ogni problema gastrointestinale. Cinque albicocche secche contengono la quantità di ferro necessaria per mantenere i giusti valori di emoglobina e calcio: la cosa riguarda, in particolare, le persone con uno stile di vita sedentario.

La frutta secca è ricca di fruttosio facilmente assimilabile che soddisfa il bisogno di zuccheri senza causare danni. Altri vantaggi sono rappresentati dal fatto che sono alimenti leggeri che occupano poco spazio e costituiscono un'ottima scelta per escursionisti o atleti.

Uno studio dell'Università Statale di Tufts ha stilato una classifica dei frutti (senza distinzione tra frutta secca e fresca) in base al loro contenuto di antiossidanti, concentrandosi sulla loro abilità di contrastare i radicali liberi. In cima alla classifica compaiono: prugne, uva passa, mirtilli, fragole, lamponi, susine, uva, ciliege. Lo studio non include i fichi sia freschi che essiccati, come indicato da un report del "Journal of American Nutrition", ma mette le prugne al primo posto.

Sicuramente queste sono le star del gruppo poiché si tratta di frutti piccoli, essiccabili sia interi che divisi a metà.

In ogni caso anche mele, pere, mele cotogne, ciliegie, visciole, frutti di bosco e frutti esotici hanno il loro posto in cucina e possono vantare un gusto fantastico, ottime caratteristiche e possibilità di impiego.

Tradizioni ed avvertenze

Sfortunatamente, anche prodotti altamente naturali come questi potrebbero causare gravi problemi. La frutta secca è gustosa e utile, ma questo è vero soltanto se è stata essiccata in modo corretto, senza aggiunta di additivi chimici e zucchero.

Per millenni la frutta è stata essiccata al sole o all'aria in speciali edifici ventilati – essiccatoi o tunnel del vento. Oggi vengono utilizzati i metodi tradizionali, ma le grandi aziende hanno edifici moderni per l'essiccazione e macchinari elettrici efficienti.

Il mercato è pieno di uva passa dorata, albicocche secche arancioni e scintillanti e mirtilli rossi sgargianti. La frutta secca, però, dovrebbe apparire come il "brutto anatroccolo". Questo perché, molto spesso, un aspetto attraente è il risultato di albicocche affumicate e di uvetta trattata con diossido di zolfo che esalta e mantiene nel tempo i colori. I residui di queste sostanze sono minimi, ma i medici non raccomandano di mangiare cibo trattato.

Susine, albicocche e uva passa vengono, a volte essiccate con metodi che accelerano il processo utilizzando forni a carburante liquido o gas. In questo modo i prodotti prendono un leggero gusto di gasolio, la superficie dei frutti si spacca e i nutrienti vengono persi. A volte le susine vengono immerse in olio o trattate con glicerina per conferirgli un aspetto scintillante e morbido.

Parte della frutta secca sul mercato è costituita da mirtilli, ananas, mango, papaia, pere. Altri frutti essiccati vengono caramellati.

La buona notizia è che i produttori non potranno più nascondere la composizione dei prodotti offerti poiché le etichette devono riportare gli ingredienti in modo accurato. Quando comprate frutta secca in grande quantità, dovrete richiedere informazioni sulla provenienza dei prodotti e sul loro trattamento dal momento che i venditori dovranno fornire queste informazioni ai clienti. Se vi fidate dei vostri sensi non

dovreste dimenticarvi di questo: la frutta secca sana e di qualità non ha un bell'aspetto, è scura e raggrinzita, ma ha un odore eccezionale.

3.2. Il quartetto classico

Uva passa

In una dieta sana è un sostituto perfetto dello zucchero. Contiene vitamine e micronutrienti che favoriscono l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo prevenendo, così, l'osteoporosi. Insieme ai datteri ha la più alta concentrazione di zuccheri (67g su 100gr di prodotto).

Il bilanciamento tra la dolcezza e l'acidità la rende una delle star tra i frutti secchi ed insostituibile nella produzione dolciaria. È un componente interessante anche per i piatti salati. Aggiunge carattere anche a piatti non a base di carne come involtini ripieni, peperoni ripieni e piatti a base di riso. Anche i piatti a base di pollo acquisiscono un gusto più raffinato con una manciata di uva passa.

Il consumo annuo di uva passa è maggiore di 750.000 tonnellate. Esistono due processi principali per l'essiccazione dell'uva: immergendola in acqua calda o in una soluzione alcalina oppure essiccandola al sole o in speciali essiccatoi.

L'essiccazione al sole è la più conveniente, sia dal punto di vista economico che da quello della salubrità del prodotto. In molti paesi l'uva viene prodotta con una essiccazione al sole ventilata all'interno di grandi serre.

Fichi

Anche la versione essiccata di questo divino frutto tropicale e subtropicale è piena di nutrienti. I fichi sono 3 o 4 volte più ricchi di calcio rispetto agli altri frutti secchi. Questo antico frutto combina il proprio gusto in modo particolare col prosciutto, con il maiale con l'anatra e col foie gras. Si combina bene anche con dolci delicati: un fico inumidito in acqua tiepida per 15 minuti può essere riempito con formaggio di capra o ricotta, mascarpone, brie, camembert e gorgonzola diventa uno snack ricco di aromi. I fichi hanno un notevole impiego anche nella produzione di dolci in cui vengono impiegati in particolare per la realizzazione di torte.

Albicocche

Le "orecchie" arancioni, come vengono chiamate le albicocche secche in alcuni paesi contengono il doppio del potassio contenuto nei fichi, nell'uva passa e nei datteri e sono i più ricchi di vitamina A dell'intero gruppo dei frutti secchi. Allo stesso tempo è il frutto più povero di zuccheri e, insieme alle prugne, con maggior quantità di fibre. Questo fa dell'albicocca il frutto secco per eccellenza.

Si combinano particolarmente bene col maiale, il pollo e lo sgombrò. Sono tra i frutti più saporiti ed utilizzabili in cucina e, secondo l'opinione di vari esperti, l'essiccamento enfatizza ed aumenta il gusto. Ha un posto d'onore in svariati piatti sia dolci che salati: dal pollo (per esempio in Marocco), ai piatti al curry in India, piatti al vapore in Iran, il riso pilaf dell'Uzbekistan o le salse per il barbeque in Sudafrica.

Prugne

Hanno il primato per il contenuto di fibre, utili per la digestione e la peristalsi e per la presenza di polifenoli antiossidanti utili per la prevenzione del cancro e la salute delle ossa. Si combinano in modo fantastico con

la carne di manzo, agnello e selvaggina. Uno stufato magro con porri e prugne può essere davvero interessante.

Le prugne provengono dalle regioni del Mar Caspio e il loro utilizzo in cucina è tipico dei paesi asiatici, del Marocco, Afghanistan, Armenia e Grecia. Anche alcune ricette tipiche ungheresi ed austriache prevedono l'utilizzo delle prugne.



3.3. Valori nutritivi

- **L'Uva passa** è ricca di vitamine B2 e C, ferro, potassio, magnesio, rame, calcio, boro, zinco, fosforo e antiossidanti. 100 g di una passa contengono circa 300 calorie, 3g di proteine, 0,5g di grasso e 80 g. di carboidrati.



- I **fichi secchi** sono ricchi di vitamine, minerali, ferro, rame, potassio, magnesio, sodio, calcio, fosforo e zinco, fibre, antiossidanti, flavonoidi e polifenoli. 100g di fichi secchi contengono circa 250 calorie, 3,4g di proteine, 1g di grasso e 64g di carboidrati.
- Le **albicocche secche** sono ricche di vitamina A, C ed E, fosforo, magnesio, ferro, calcio, zinco e fibre. 100g di albicocche secche contengono circa 240 calorie, 3,4g di proteine, 0,5g di grasso e 63g di carboidrati.
- Le **prugne** sono ricche di vitamina A, C ed E, magnesio, fosforo e fibre. 100g di prugne contengono circa 240 calorie, 2,2g di proteine, 0,4g di grasso e 64g di

carboidrati.

- Le **mele** essiccate sono ricche di vitamina B, C ed E, ferro, magnesio, fosforo, pectina e fibre. 100g di mele contengono circa 244 calorie, 0,9g di proteine, 0,3g di grasso e 66g di carboidrati.

- Le **pere essiccate** sono ricche di vitamina B e C, ferro, calcio, zinco, magnesio, fosforo e fibre. 100g di pere essiccate contengono circa 263 calorie, 1,9g di proteine, 0,7g di grasso e 70g di carboidrati.

Uva passa

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Uva passa	15,43	299	3,07	0,46	79,18	0	59,19	3,7

- glucosio/fruttosio – 40% : 60%;
- contiene bassi livelli di vitamina C ed elevati livelli di vitamina B2
- è ricca di minerali come magnesio, potassio, ferro, rame e calcio, fosforo e zinco;
- è ricca di antiossidanti, come le albicocche e le pere secche.

Fichi

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	Acqua %	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Fichi secchi	30.05	249	3.30	0.93	63.87	0	47.29	9.8

- glucosio/fruttosio – 55% : 45%;
- sono fonte di vitamina B1, B2, B5, B6;
- sono ricchi di magnesio, potassio, ferro, rame, calcio, fosforo, zinco e sodio;
- sono ricchi di polifenoli e flavonoidi;
- sono ricchi di antiossidanti.

Pere

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Pere essiccate	26.69	262	1.87	0.63	69.7	0	53.5	7.5

- glucosio/fruttosio/saccarosio – 25% : 65% : 10%;
- contengono vitamine C, B2 e B3;
- contengono fosforo, magnesio, calcio, zinco e ferro;
- contengono fibre scarsamente digeribili con effetto lassativo.

Albicocche

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Albicocche secche	30.89	241	3.39	0.51	62.64	0	53.44	7.3

- glucosio/fruttosio/saccarosio – 65% : 22% : 13%;
- contengono le vitamine B2, B3, B9 ed E, un basso livello di vitamina C e una eccellente quantità di pro-vitamina A.
- sono ricche di ferro, fosforo, magnesio, calcio e zinco.

Sono un'eccellente fonte di calcio, magnesio, ferro, fosforo e in particolar modo potassio, che regola i livelli di sali nel corpo, regola la pressione bassa ed assicura le normali funzioni del sistema cardiovascolare. Bilancia l'assorbimento di sodio ed aiuta ad espellere i sali in eccesso (altrimenti il corpo inizierebbe a ritenere i liquidi e le cellule a gonfiarsi). Il colore giallo delle albicocche può essere spiegato con l'alto contenuto di carotene (provitamina A). Nell'intestino e nel fegato il carotene viene convertito nella forma attiva della vitamina A (retinolo) che ha un effetto positivo sulla pelle, la vista e la produzione di

sangue. Le albicocche secche aiutano i bambini nella crescita e consentono agli anziani di riprendersi dalle fatiche più in fretta.

Non c'è motivo di scegliere le albicocche più belle (spesso il loro aspetto deriva dall'utilizzo di dissecanti chimici e oli vegetali. Meglio comprare frutti grigi e di media durezza. Costituiscono una importante fonte di calcio, magnesio, ferro, fosforo ed in particolare potassio, indispensabile per la normale attività cardiaca. Ad eccezione dell'ipertensione, i medici raccomandano le albicocche secche per le patologie renali croniche accompagnate dal rigonfiamento delle estremità e dalla perdita di potassio. Sono frutti ricchi di carotene (provitamina A), un pigmento vegetale da cui deriva il colore giallo. Questo viene convertito nell'intestino e nel fegato in vitamina A (retinolo) che ha effetti benefici per la pelle, la vista, la formazione del sangue e la prevenzione di carenze di vitamine.

Mele

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Mele essiccate	31.76	243	0.93	0.32	65.89	0	57.19	8.7

- glucosio/fruttosio/saccarosio – 17% : 68% : 15%;
- contengono vitamine B2, B3, C ed E;
- contengono fosforo, magnesio e ferro;
- contengono pectina che migliora la digestione e pulisce le micro - pieghe intestinali.

Prugne

Contenuto approssimativo di sostanze in 100 g:

Prodotto	acqua%	kcal	proteine/g	grassi/g	carboidrati/g	colesterolo /mg	zucchero/g	fibre/g
Prugne secche	30.92	240	2.18	0.38	63.88	0	38.13	7.1

- glucosio/fruttosio/amido – 62% : 30% : 8%;

- contengono livelli moderati di vitamina A (provitamina), B1, B2, B3 e B9, sono ricche di vitamina E e C;
- contengono bassi livelli di fosforo e magnesio

• Il susino europeo (prugna) contiene acido ossalico, che inibisce l'assorbimento di calcio nei pazienti con patologie renali. Non è tossico per le persone sane, ma se usato per un lungo periodo può ridurre l'assorbimento complessivo del calcio.

Le prugne hanno una notevole popolarità tra i frutti secchi per il loro gusto e le proprietà nutritive. Sono ricche di fibre dietetiche e di vitamina B. Riducono il senso di ansia e aumentano la resistenza allo stress del corpo.

Dal momento che in tutti i frutti secchi gli elementi sono concentrati, è necessario mangiarli con moderazione

Gli alti contenuti di acidi organici e fibre rilassano lo stomaco. Quindi in caso di costipazione si può evitare di ricorrere a medicinali ed usare della marmellata fatta in casa. È necessario immergere in acqua calda 100 g di prugne e fichi. Una volta asciugati miscelali in un mixer con 100 g di miele ed una foglia di aloe. Prendi mezzo cucchiaino di composto tre volte al giorno dopo i pasti, sciolto in mezzo bicchiere di acqua calda. Conserva il lassativo in un contenitore di vetro nel frigorifero.

Alcuni consigli sulla frutta secca:

1. Prima di comprare frutta secca, prendine un piccolo pezzo, annusalo per assicurarti che non sia guasta ed assaggiala. Ora ti rimane solo da decidere se comprarne in grande quantità.
2. Prima di acquistare frutta secca osserva bene se ci sono punti marroni, marciumi o muffa.
3. Non consumare più di 100 g di frutta secca per volta. L'alto contenuto di glucosio e saccarosio può portare all'iperglicemia.
4. Se decidi di fare una conserva di frutta fresca, lascia una porzione di frutta secca a bagno in acqua fredda per sei o otto ore.
5. Se sei allergico, non comprare frutta secca candita. A volte, per agevolare la conservazione e l'essiccazione vengono aggiunti allergeni come il sorbato di sodio, il sorbato di potassio o il bisolfito di potassio.

3.4. I benefici della produzione biologica

La **frutta secca** rafforza il corpo e ha eccezionali benefici per la salute, rende la pelle morbida e le unghie lisce, i capelli forti e lucenti.

L'**uva passa** riduce il rischio di osteoporosi e rinforza il sistema nervoso e cardiovascolare, i polmoni e la tiroide.

I **fichi secchi** costituiscono una protezione contro il cancro, migliorano la digestione e il funzionamento della tiroide.

Le **albicocche secche** stimolano il sistema immunitario, prevengono il cancro e migliorano la digestione.

Le **prugne** accelerano le attività del tratto gastrointestinale ed eliminano lo stress e l'ansia.

Mele e pere essiccate aumentano l'attività cerebrale, prevengono le patologie cardiovascolari e i raffreddori, rafforzano le gengive e migliorano la digestione.

La frutta secca nella tua dieta



100 g di frutta secca al giorno soddisfano il bisogno di zuccheri senza aumentare il livello di insulina e glucosio nel sangue. La frutta secca migliora il tratto gastrointestinale, sazia, stimola la digestione e brucia i grassi.

Scegli frutta secca senza zone di colore diverso o marce e che non sappiano di vino.

Se hai deciso di fare un muesli fatto in casa con la frutta secca leggi queste righe! Imparerai le nozioni più importanti riguardo la frutta secca più comune sul mercato: la composizione di vitamine, minerali e calorie.

La frutta secca è un cibo concentrato. Contiene molti zuccheri semplici ed alti valori calorici. Le moderne tecnologie consentono di mantenere intatte le vitamine presenti nella frutta riducendone il contenuto di acqua. Il risultato è una concentrazione di vitamine e minerali quattro o cinque volte più alta di quella presente nella frutta fresca.

Se la tua dieta ti consente di mangiare gli zuccheri, una manciata di frutta secca può renderti molto più sano di un pezzo di cioccolata ... oltre ad essere più gustosa. Più sotto troverai la composizione, le vitamine e i minerali contenuti nella frutta secca.

La frutta secca non è meno utile di quella fresca

Nonostante la frutta secca sia stata utilizzata fin dall'antichità, ancora oggi non ha, sulle nostre tavole, il posto che meriterebbe. Eppure è estremamente utile, poiché contiene un corretto bilanciamento di minerali e vitamine, carboidrati utili (glucosio e fruttosio) che non generano un aumento di peso. La frutta secca può essere usata per i momenti di disintossicazione alimentare e per le diete molto restrittive.

La frutta secca contiene anche molta cellulosa solubile (pectina) che normalizza il processo di assimilazione del cibo. La cellulosa riesce a intrappolare i prodotti nocivi del metabolismo e ad espellerli dal corpo. Tra

questi c'è la riduzione del colesterolo, particolarmente importante per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, specialmente l'arteriosclerosi.

Gli specialisti consigliano di consumare, ogni giorno, non più di 25-35g di cellulosa. I dietisti credono che una dieta bilanciata sia caratterizzata dal consumo di almeno 2 kg di frutta secca all'anno, per persona.

Se vuoi ingannare la fame, mangia con calma 2-3 albicocche o susine. Entrambe attenuano l'appetito, prolungano il senso di sazietà e prevengono la sovralimentazione nel pomeriggio. Quindi mangia la frutta secca ogni volta che vuoi mangiare qualcosa di delizioso poiché questa non ha grassi e il suo valore calorico varia da 200 a 300 calorie per 100g.

Meriti della frutta secca

Sebbene la frutta secca sia stata usata fin dall'antichità, oggi ancora non ha assunto il posto che merita sulle nostre tavole. La frutta secca è estremamente utile poiché contiene un insieme bilanciato di minerali, vitamine e carboidrati (glucosio e fruttosio), grazie al quale non porta ad un aumento del peso corporeo. La frutta secca, quindi, può essere usata per i giorni in cui si preferisce rimanere leggeri e nelle diete molto restrittive.

La frutta secca contiene anche molta cellulosa solubile (pectina), che normalizza il processo di assimilazione del cibo. La cellulosa imprigiona le sostanze tossiche prodotte dal metabolismo e li espelle dall'organismo. Aiuta a ridurre il colesterolo, cosa fondamentale per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, specialmente l'arteriosclerosi. Gli specialisti raccomandano di ingerire ogni giorno non più di 25-35 g di cellulosa. I dietisti credono che una dieta bilanciata debba prevedere il consumo di circa 2 kg di frutta secca all'anno per persona.

Albicocche secche

Sono un'eccellente risorsa di calcio, magnesio, ferro, fosforo e specialmente potassio, che regola il bilanciamento di sali nel corpo, abbassa la pressione e assicura le normali operazioni del sistema cardiovascolare. Bilancia l'assorbimento di sodio ed agevola la rimozione dell'eccesso di sale (responsabile di ritenzione idrica ed ingrossamento delle cellule).

Le albicocche secche costituiscono un cibo indicato a coloro che soffrono di ipertensione o infiammazioni renali croniche, accompagnate da edema e eccessiva produzione di potassio. Il colore giallo delle albicocche secche può essere spiegato con l'alto contenuto di carotene (provitamina A). Nell'intestino e nel fegato il carotene è convertito in vitamina A (retinolo) che hanno un effetto benefico sulla pelle, la vista e la produzione di sangue. Non bisogna scegliere le albicocche più belle (spesso la loro forma perfetta viene ottenuta con l'uso di disseccanti chimici e oli vegetali). Meglio scegliere frutti dal colore più grigio e dalla consistenza medio-dura.

Fichi

Sono nutrienti, ricchi di cellulosa, minerali, Sali e vitamine (gruppo B, C e carotene).

Nella medicina popolare i fichi secchi venivano usati come medicina anti infiammatoria. Si credeva che avesse un effetto attenuante ed espettorante per la tosse secca, tonsilliti, bronchiti e afonia. I fichi secchi costituiscono un aiuto eccellente contro il raffreddore. Mescola una tazza di latte con un cucchiaino di fichi secchi schiacciati e riscalda il composto a fuoco medio. Fai raffreddare lentamente aggiungendo due cucchiaini di burro e trita il tutto in un mixer. È un composto ottimo da bere caldo prima di andare a letto.

Uva passa

È ricca di magnesio, boro e manganese. Per questo previene l'osteoporosi visto che la mancanza di questi minerali reduce l'assorbimento di calcio dell'organismo.

I frutti secchi sono prodotti naturali, gustosi come dolci, utili come la frutta fresca e ricchi di vitamine.

È importante distinguere tra la vera frutta secca (prugne, albicocche, fichi, uva passa, datteri, ecc.) dalla frutta candita (frutta essiccata e candita con l'aggiunta di additivi chimici – melone, mango, ananas, cocco ecc.) che possiamo trovare in grande quantità venduta per le strade. La vera frutta secca è naturale al 100% e non contiene additivi artificiali.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Produzione domestica di frutta secca

Essiccazione delle pesche



Se ti piacciono le pesche, le puoi conservare in diversi modi, come dolci, conserve o marmellate. Il modo migliore, però è l'essiccazione.

Possono essere servite come dessert o accompagnate da una salsa di vaniglia o crema o con del gelato.

Le pesche secche conservano tutti i nutrienti della frutta fresca e contengono molte vitamine ed elementi importanti. Questi includono il potassio, vitamina B, PP e beta-carotene.

Per essiccare le pesche bisogna scegliere frutti non troppo morbidi. Questi non sono adatti all'essiccazione, ma solo ad essere impiegati per il consumo diretto o per farne marmellate.

Per l'essiccazione servono pesche mature, ma abbastanza dure. Lavale con cura e taglia ogni frutto a metà. Togli il nocciolo e taglia le parti a fette sottili.

Sistema le fette su un panno o una griglia di metallo o legno. Coprile con un panno e lasciale essiccare in una zona a mezz'ombra. Non esporre le pesche alla luce diretta del sole e fai molta attenzione a non frantumare i frutti. Quando si sono ristrette più della metà e sono sufficientemente secche al tatto, allora è il momento di metterle nei barattoli.

Puoi versare un pizzico di zucchero in polvere sulla frutta ed usarla come delizioso dessert in ogni momento dell'anno.

Se non vuoi aspettare a lungo (il processo di essiccazione richiede più di 10 giorni) puoi essiccare le pesche nel forno. Per fare questo, lava, taglia le pesche e mettile in un contenitore. Informa a 100 gradi lasciando lo sportello socchiuso. In poche ore avrai la tua frutta secca.

4.2. Ricette con la frutta secca

Frutta secca per la vigilia di natale

Ingredienti:

- 700 ml di acqua
- 150g di frutta secca: mele, susine, pere, albicocche o altra frutta
- 150 g di zucchero
- 2-3 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di cinnamomo

Preparazione:

- Lava la frutta secca ed immergila in acqua fredda per 1-2 ore.
- Risciacqua e mettila in un ampio contenitore
- Versa dell'acqua nel contenitore
- Fai bollire a fuoco medio.
- Quando la frutta è morbida, aggiungi lo zucchero, il cinnamomo e i chiodi di garofano
- Fai raffreddare la frutta secca nel recipiente in cui è stata cotta.

Grano bollito con frutta secca

Occasione: Vigilia di Natale; Feste

Ingredienti:

- 500 g di grano
- miele
- 1/2 bicchiere di noci
- 1 cucchiaino di cinnamomo
- Frutta secca – prugne, albicocche, uva passa

Preparazione

Lascia il grano in acqua per una notte. Risciacqua ed aggiungi dell'acqua. Fallo bollire a fuoco basso finché non si ammorbidisce. Dopo averlo bollito, scola l'acqua ed aggiungi le noci tritate, la frutta secca tritata, cinnamomo e zucchero.

Domande:

La frutta secca è ricca di...

- a) vitamine, minerali e microelementi
- b) acidi organici e fibre.

Quale modalità di essiccazione preserva la qualità della frutta?

- a) Immersione in acqua calda o in soluzione alcalina;
- b) Essiccazione al sole o in appositi essiccatoi.

Uva passa, fichi, albicocche e prugne sono conosciuti come...

- a) I grandi quattro;
- b) Il quartetto classico.

Quale frutta secca costituisce la più ricca fonte di calcio?

- a) Prugne;
- b) Albicocche;
- c) Fichi;
- d) Uva passa.

Quale frutta secca contiene maggiore vitamina A?

- a) Prugne;
- b) Albicocche;
- c) Fichi;
- d) Uva passa.

Quale frutta secca è più ricca di fibre?

- a) Prugne;
- b) Albicocche;
- c) Fichi;
- d) Uva passa.

Scrivi due benefici della frutta secca biologica.

1.....

2.....

Che quantità di frutta secca soddisfa il bisogno di zuccheri del corpo senza aumentare i livelli di insulina e di glucosio nel sangue?

- a) 50 g di frutta secca al giorno;
- b) 100 g di frutta secca al giorno;
- c) 200 g di frutta secca al giorno;

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

http://it.wikipedia.org/wiki/Frutta_secca

<http://www.greenme.it/mangiare/cucina/10196-essicare-frutta-senza-essiccatore>

<http://archivio.panorama.it/scienza/salute/alimentazione/La-frutta-disidratata-fa-bene-come-quella-fresca>

<http://www.salute-e-benessere.org/nutrizione/la-frutta-essicata-piu-sana-quali-malattie-previene/>

<http://naturalmentemamma.it/2010/03/09/come-essicare-la-frutta-a-casa/>

Unità didattica

IL VINO



Il vino

Il vino è tutto, è il mare,
gli stivali delle venti leghe,
il tappeto magico, il sole,
il pappagallo dalle sette lingue.

Coplas del vino (Nicanor Parra)

Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. La relazione tra vino e salute nella storia

3.2. Composizione del vino rosso

3.3. Valori nutrizionali del vino

3.4. I benefici sulla salute

4. In pratica

4.1. Le controindicazioni del vino

4.2. Rimedi tradizionali con il vino

5. Ulteriori approfondimenti

6. Bibliografia

L'unità

Titolo	IL VINO
Area	Conoscenza delle caratteristiche del vino e dei suoi effetti benefici.
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Centri per la formazione degli adulti • Docenti della scuola primaria e secondaria che insegnano materie legate alla consapevolezza ambientale e all'alimentazione
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La relazione tra vino e salute nella storia • La composizione del vino rosso • I benefici per la salute • Alcune patologie che si possono prevenire o curare con il vino • Le controindicazioni del vino • Rimedi tradizionali a base di vino
Tempi di apprendimento	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usare dei rimedi a base di vino per curare l'insonnia, i problemi alla prostata, combattere il cancro ecc. • Comprendere i benefici per la salute • Preparare cibi con il vino
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del modulo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei valori nutrizionali del vino • Come preparare cibo salutare con il vino • Come alleviare alcuni disturbi con l'uso di vino

Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online <p>Apprendimento attraverso dei lavori pratici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casi studio e ricerche • Workshop • Auto apprendimento • Assaggio di vini
---	--

1. Riassunto

Il vino è una bevanda molto antica. Nella Bibbia si dice che Noè piantò delle viti che produssero molti milioni di litri di vino. Il vino ha anche eccezionali proprietà per la salute dell'uomo. In questo modulo viene prima presentata la relazione tra vino e salute nella storia dell'uomo. Questo riguarda di più il vino rosso rispetto a quello bianco. Il tannino, che conferisce il colore scuro ha un forte potere curativo. Viene, quindi, analizzata la composizione del vino rosso e i suoi valori nutrizionali.

Un intero capitolo è stato dedicato alla descrizione dei maggiori benefici del vino sulla salute. Il vino, tuttavia, può anche essere sconsigliato per alcune persone. Per questo, un capitolo specifico riguarda le controindicazioni nell'assunzione del vino. Alla fine del modulo vengono presentate alcune ricette per creare rimedi tradizionali a base di vino.

Parole chiave: Vino; vino rosso; vino a salute; controindicazioni; rimedi a base di vino.

2. Introduzione

Il vino ha fatto parte della cultura umana per 6000 anni. Attraverso le fasi della sua evoluzione, gli uomini hanno considerato il vino una delizia del palato, un supporto alla coesistenza ed un alimento con proprietà benefiche per la salute (I. Saez, 2006).

Storicamente il vino è sempre stato associato alla salute ed alla longevità, specialmente nelle culture del Mediterraneo. In diversi paesi del Mediterraneo (Francia, Spagna, Portogallo, Italia e Grecia), il vino è integrato nelle abitudini quotidiane delle persone, che lo consumano durante i pasti e in occasione delle feste [Leighton, F., Urquiaga, I.].

Con l'agricoltura, introdotta nel neolitico, la coltivazione della vite iniziò a diffondersi nei territori compresi tra il Mar Caspio e il Mar Nero. La sua coltivazione, grazie a gli scambi via mare con i Fenici ed i Greci, lentamente si diffuse in tutto il bacino del mediterraneo e nella costa sud atlantica. Per quanto riguarda l'Italia, il vino fu introdotto in Sicilia oltre duemila anni prima di Cristo a opera dei Fenici, i quali portarono anche innovazioni tecniche delle colture. In seguito si ebbe un miglioramento della coltivazione della vite

portato dai coloni greco-micenei che importarono i tralci coltivati nelle loro terre e nuove tecniche di coltivazione e vinificazione.

In Italia ci fu una vera e propria fioritura della civiltà del vino proporzionale all'espansione della Magna Grecia.

In Calabria venne costruito un vero e proprio enodotto, cioè un condotto di argilla che convogliava il vino nella zona portuale dove veniva raccolto in enormi anfore e poi imbarcato.

Altre testimonianze ci portano alla civiltà villanoviana, a un reperto che ci mostra un banchetto in mezzo al quale si distingue un cratere, cioè il recipiente contenente il vino, dal quale lo si attingeva nel corso del pranzo.

Col tempo la coltivazione della vite si diffuse anche nel nord Italia, in Padania, Alto Adige e Veneto.

Gli Etruschi diedero un ulteriore impulso alla diffusione della vinificazione nei territori conquistati. Insieme ai Greci proposero due differenti modi di intendere la viticoltura: gli Etruschi diffusero piccole piante regolarmente potate mentre i Greci legavano le viti ad alberi di media altezza così poteva arrampicarsi. Inoltre, la produzione di raffinati vasi etruschi utilizzati per contenere il vino fanno pensare all'importanza della sua produzione e del suo consumo nella vita sociale.

In generale, in questa fase preromana si ebbero due civiltà del vino caratterizzate da diversi climi: una meridionale con clima caldo, che era più antica e progredita, e una settentrionale con clima freddo che si è sviluppata posteriormente e solo in un secondo tempo ha conosciuto la potatura e l'innesto.

Il vino, in generale, fu usato come stimolante ed era oggetto di culto.

Durante l'epoca romana, il vino continuò ad essere un cibo, uno stimolante, una tutela della salute ed oggetto di culto. Questa connessione con gli aspetti religiosi crebbe con il pieno insediamento del culto cristiano, sotto il regno dell'imperatore Costantino.

Nel periodo medievale, la coltivazione della vite, si sviluppò ulteriormente. Il vino divenne ben presto una bevanda comune che tutti o quasi poterono assaporare senza distinzioni di età e di rango.

Sezione I

Oggi, numerosi studi confermano l'esistenza di proprietà benefiche, identificate migliaia di anni fa. È chiaro che queste proprietà si manifestano al meglio quando la qualità del prodotto è eccellente. (I. Saez, 2006).

3. Contenuti

3.1. Relazione tra vino e salute nella storia

Il vino è un prodotto naturale ottenuto dalla fermentazione diretta degli acini e del succo dell'uva; contiene alcool ed altri elementi derivanti dalla fermentazione alcolica, ma anche molte altre sostanze derivanti dall'uva.

Il vino, grazie alle sue proprietà, produce molti benefici sulla salute umana in base a quanto affermato dall'American Heart Association. Numerosi studi scientifici, negli anni, hanno mostrato un collegamento tra

il moderato consumo di alcool ed il numero ridotto di morti dovute a problemi cardiaci. La maggior parte delle ricerche suggerisce che i benefici possono derivare, in particolare, dal consumo di vino rosso, ricco di flavonoidi (con effetto vasodilatatore, benefico per le arterie), dai tannini e dai polifenoli (presenti nella buccia e nei semi dell'uva) i quali hanno una funzione antiossidante contro le molecole conosciute come radicali liberi.

3.2. Composizione del vino rosso

“Vinum”, in latino, indica una bevanda alcolica derivata dall'uva. Il processo consiste nella fermentazione del succo d'uva grazie all'azione metabolica dei lieviti.

La sua composizione è la seguente:

- a) Vitamine A, C ed alcune vitamine B complesse come la biotina, la colina, l'inositolo, la cianocobalamina, l'acido folico, l'acido nicotinico, la piridossina, la tiamina ed altri ...
- b) Sali minerali, tra cui calcio, potassio, magnesio, silicio e zinco, fluoro, rame, manganese, cromo e zolfo.
- c) Polifenoli: le componenti fenoliche del vino includono, tra gli altri, gli acidi fenolici (cumarico, cinnamico, caffeico, gentisico, ferulico e vanillico) e i flavonoidi (catechina, quercetina e resveratrolo).
- d) Tannini: sono componenti fenolici con proprietà astringenti ed antinfiammatorie.

3.3. Valori nutrizionali del vino

Per 100 ml:

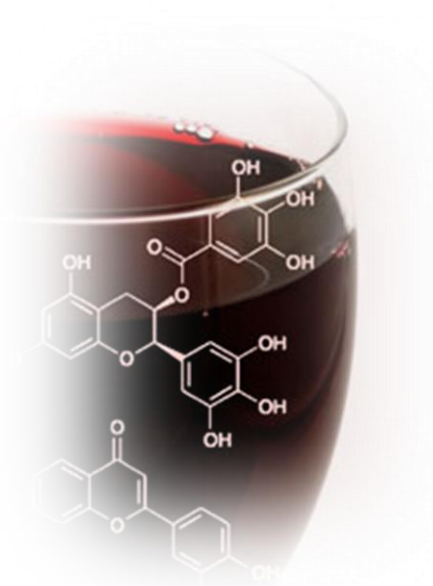
Calorie: 85 Kcal

Proteine: 0,07 g

Carboidrati: 2,59 g

Zuccheri: 0,62 g

Grassi: 0 g



3.4. I benefici sulla salute

“Il vino è la più sana ed igienica tra le bevande.”

(Luis Pasteur)

L'espressione “bere con moderazione” indica la quantità di un bicchiere al giorno, idealmente consumata durante i pasti principali, al fine di ritardare l'assorbimento dell'etanolo e diminuire il livello di alcool nel sangue.

a) In generale il vino:

- È considerato un cibo completo.
- È una fonte di energia di facile assimilazione.
- Viene associato all'idea di longevità.
- È un tonico naturale, se assunto dopo uno sforzo fisico. Questa caratteristica viene conferita, per la maggior parte, dai tannini. Più il vino sarà ricco di tannini, più sarà tonificante. Questa proprietà tonificante è evidente non soltanto a livello fisico, ma anche mentale.
- Il vino rosso, specialmente se invecchiato, è particolarmente indicato durante i periodi di convalescenza o in caso di una malattia infettiva.
- Contiene un'elevata concentrazione di sali minerali facilmente assimilabili. Tra questi possiamo menzionare il calcio, il magnesio, il silicio e lo zinco, fluoro, rame, manganese, cromo e zolfo.
- Il vino ha un'azione battericida. Questa proprietà è ben conosciuta fin dall'antichità e veniva utilizzata in particolare dopo le epidemie. Nel 1886, Rambuteau affermava che i bevitori di vino erano meno esposti al colera di chi beveva acqua. Recentemente il Prof. Masquelier ha dimostrato la funzione battericida dei vini Bordeaux rossi nei casi di “colibacillosi”.
- I ricercatori canadesi scoprirono che il vino rosso è in grado di attaccare alcuni virus come la polio e l'herpes.
- Le sue proprietà antisettiche sono maggiori quando il vino è invecchiato.

b) Per l'umore:

- Il vino è un rimedio terapeutico per l'ansia e lo stress emotivo. Molti esperti sostengono che il vino favorisca l'equilibrio mentale ed emotivo."
- È una bevanda piacevole. Secondo uno studio della University of California, se si gusta con moderazione vengono rilasciate endorfine in due aree del cervello che aumentano il senso di piacere. Se l'illuminazione dell'ambiente è rossa o blu il piacere ed il gusto del vino sono molto più intensi di quelli percepibili con un'illuminazione verde o bianca.
- Il vino ha delle proprietà euforiche che diminuiscono gli stati di depressione.
- È fortemente indicato per controllare le anomalie alimentari. Ingerirne uno o due bicchieri al giorno aiuta a controllare la fame.

c) Effetti sulle funzioni cognitive:

- Circa 70 studi scientifici mostrano che un consumo moderato di vino migliora le funzioni cerebrali e, in piccola parte, previene la demenza come mostrato da uno studio della

Swedish Academy Sahlgrenska che ha monitorato 1,500 donne per 34 anni. Uno studio pubblicato dal Neurological Scandinavica Act ha rilevato che l'alta presenza di antiossidanti nella composizione del vino, riduce le infiammazioni, previene l'indurimento delle arterie (arteriosclerosi) ed inibisce i trombi, migliorando l'afflusso di sangue al cervello.

d) Migliora il sonno:

- L'uva rossa contiene grandi dosi di melatonina, l'ormone che regola il sonno "indicando" al corpo, come conseguenza dell'innalzamento dei suoi valori, i giusti tempi per dormire. Per avere un sonno profondo e ristoratore bisognerebbe bere un bicchiere di vino prima di andare a letto.

e) Ritarda l'invecchiamento:



- Il vino rosso contiene un insieme di antiossidanti in grado di ritardare i segni di invecchiamento.
- Bere uno o due bicchieri di vino rosso al giorno aiuterà a proteggere l'organismo contro le malattie associate all'invecchiamento come l'osteoporosi.

f) Previene le malattie degenerative:

- Gli antiossidanti presenti in abbondanza nel vino rosso possono aiutare a prevenire molte malattie degenerative come l'Alzheimer e il diabete di tipo 2.

g) Per il trattamento dell'artrite:

- Riduce le sofferenze dovute all'artrite.

h) In menopausa:

- Elimina le vampate di calore in menopausa.
- Sembra essere un buon alleato contro il diabete, caratteristico della pre-menopausa. Uno o due bicchieri di vino al giorno aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.
- Il vino rafforza le difese dell'organismo. Questo consente di evitare le più comuni infezioni come l'influenza, la gastroenterite e la cistite. Il sistema immunitario si indebolisce durante la menopausa a causa dei cambiamenti ormonali. Il vino potrebbe essere un buon antidoto contro le infezioni.
- Molte donne in menopausa riscontrano delle minori prestazioni a livello intellettuale, mancanza di concentrazione e perdita di memoria. Un bicchiere di vino al giorno può prevenire questi problemi e migliorare la circolazione sanguigna.
- L'osteoporosi è una delle malattie più temute durante la menopausa. Gli esperti dicono che un moderato consumo di vino ogni giorno può rallentare l'indebolimento delle ossa.

- L'incremento di peso associato alla menopausa può essere prevenuto attraverso una dieta sana, un po' di esercizio fisico e un bicchiere di vino che aiuterà a distribuire il grasso corporeo in modo più omogeneo.
- I maggiori benefici diretti sono osservabili nella salute del sistema cardiovascolare con la riduzione del rischio di ictus ed il controllo della pressione del sangue.
- Gli sbalzi di umore, conosciuti come uno dei sintomi più comuni della menopausa, trovano il loro rimedio più naturale in un bicchiere di vino.

i) Salute della prostata:



- Uno studio afferma che sette bicchieri di vino rosso alla settimana, dopo i 40 anni, riducono di più della metà le diagnosi di cancro alla prostata.

j) Contro il cancro:

- Recenti ricerche suggeriscono che un moderato consumo di vino protegge contro gli effetti patologici dei radicali liberi che sono la causa di vari tipi di cancro. Il vino, infatti, contiene delle sostanze che attivano la respirazione delle cellule.
- I ricercatori hanno scoperto che il resveratrolo, usato in concomitanza della chemioterapia, penetra nelle cellule cancerose ed induce l'apoptosi. L'apoptosi è un tipo di morte cellulare che avviene quando le cellule si dissolvono a seguito degli elementi rilasciati dal sistema immunitario.
- In aggiunta, il resveratrolo inibisce la successiva riproduzione delle cellule cancerose rimosse attraverso questo processo. Ciò rende la chemioterapia molto più efficace del normale.
- Il vino rosso aiuta a ridurre il rischio di cancro al polmone nell'uomo, specialmente nei fumatori e blocca la crescita delle cellule responsabili del cancro al seno. Queste proprietà derivano dal fatto che il resveratrolo rallenta gli effetti degli estrogeni.
- Degli studi affermano che un bicchiere di vino al giorno può ridurre il rischio di cancro alle ovaie più del 50%.

k) Migliora la digestione:

- Il vino stimola la secrezione dei succhi gastrici. È particolarmente adatto ad accompagnare carne e pesce, poiché facilita il processo digestivo.
- Il vino ha proprietà digestive perché è ricco di vitamina B2 che elimina le tossine ed aiuta la rigenerazione del fegato.

- Il vino rosso, ricco di tannino, agisce sulle fibre muscolari dell'intestino aumentando l'attività peristaltica. Questo costituisce un mezzo per evitare il rischio di costipazione.



- Il vino partecipa attivamente al metabolismo delle proteine e dei carboidrati.

l) Antiallergico:

- Il vino ha delle proprietà antiallergiche per l'abbondante presenza di manganese e vitamina B. Contrasta la formazione di un eccesso di istamina, responsabile dei fenomeni allergici.

m) Per gli occhi:

" Il vino rallegra gli occhi, pulisce i denti e cura la pancia"

(Detto popolare)

- Gli antiossidanti del vino prevengono l'attacco dei radicali liberi alle cellule della retina sensibili all'ossidazione. Questo permette di avere un effetto protettivo e previene le malattie dell'occhio, specialmente quelle di natura degenerativa (come la maculopatia degenerativa).
- Blocca la progressione della cataratta.

n) Per i denti:

- Riduce la periodontite: una malattia infettiva progressiva che colpisce la gengiva e le ossa che circondano e supportano il dente generando un allentamento o la perdita permanente del dente.
- Il vino rosso rafforza lo smalto, rendendolo più resistente alla carie. Lo smalto così rafforzato è più resistente nei confronti dello sviluppo di altri tipi di batteri che possono danneggiare in modo significativo le gengive.
- Il vino contrasta i batteri presenti nella nostra bocca. Alcuni ricercatori italiani dell'Università di Pavia hanno confermato che l'usanza di curare le infezioni gengivali con il vino ha una base scientifica. Apparentemente alcune componenti presenti in questa bevanda rallentano la crescita degli streptococchi del cavo orale, dei batteri associati alla carie, alle gengiviti ed al mal di gola.

o) È un detergente per il palato:

- Assunto durante i pasti, il vino aiuta a percepire meglio i sapori se accompagnato con acqua. Questo è dovuto alle sua proprietà astringenti che contrastano il forte sapore dei grassi contenuti in cibi come la carne rossa, aumentandone il sapore.



p) Nel trattamento delle patologie renali:

- Bere moderate quantità di vino è associato a bassi livelli di proteine nelle urine. Il Dott. Tapan Mehta, un esperto di malattie renali presso l'Anschutz Medical Center, della University of Colorado, Aurora, in un recente studio ha dichiarato che non si conoscono ancora esattamente le modalità con cui il vino riesca a fare questo. È certo, però, che alti livelli di proteine, in coloro che soffrono di problemi renali, contribuiscono ad aumentare il rischio di un avanzamento della malattia.

q) Nelle malattie del sangue cardiovascolari:

- In uno studio condotto presso l'Ospedale clinico di Barcellona Hospital Clinic of Barcelona, i dottori Alvaro Urbano-Marquez e Ramon Estruch, suggeriscono che il vino contiene dei polifenoli che hanno la capacità di ridurre l'arteriosclerosi del 30% e una capacità di prevenire del 96% la comparsa di colesterolo a bassa densità nel sangue.
- Il vino rosso contiene il resveratrolo, un potente antiossidante che aiuta e protegge il cuore e le arterie dagli effetti dei grassi saturi. Assumere due bicchieri di vino rosso al giorno può aiutarci a proteggere il nostro cuore e a prevenire le malattie cardiovascolari.



- Recenti studi hanno dimostrato che i tannini presenti nel vino rosso apportano benefici alla salute, come l'abilità di bloccare la formazione dell'endotelina-1, una molecola che causa il restringimento dei vasi sanguigni, riducendo il rischio derivante dalle malattie cardiache.
- L'alcool presente nel vino rosso, se assunto con moderazione, aumenta i livelli di colesterolo buono (HDL), utile a rimuovere i coaguli di sangue ed a proteggere le arterie dai danni causati dal "colesterolo cattivo (LDL).

- Il vino contiene antiossidanti che possono aiutare nella prevenzione delle malattie cardiache incrementando il livello di colesterolo buono con una azione protettiva nei confronti delle arterie.
- Il vino è un alleato del sistema cardiovascolare. Diversi studi condotti dalla World Health Organization hanno indicato che un'assunzione moderata e regolare di vino stimola l'enzima Ald. DH nel fegato.
- Il vino accelera il processo di dissolvimento del colesterolo e migliora l'azione della vitamina C, necessaria ad eliminare il colesterolo.
- Il vino è un'importante fonte di ferro e dovrebbe essere assunto in caso di anemia.
- Stabilizza le fibre di collagene che supportano varie arterie.
- Riduce il rischio di ischemia cerebrale (bloccaggio di una arteria del cervello).

r) È un alleato contro il grasso:

- Il consumo di vino attiva il gene SIRT1, che previene la formazione di nuove cellule adipose ed aiuta la rimozione di quelle esistenti, come hanno dimostrato dei ricercatori del Massachusetts Institute of Technology (MIT) in uno studio pubblicato su Nature.
- Uno studio pubblicato sulla rivista "Archives of Internal Medicine" è giunto alla conclusione che sebbene l'alcool contenga 7 calorie per grammo, un moderato consumo ha effetti positivi sul metabolismo, riducendo obesità e sovrappeso in età avanzata. La dose giornaliera ottimale, secondo questa ricerca, sarebbe di 30 g di alcool al giorno.

s) Può essere considerato come attività fisica in bottiglia:

- Uno studio pubblicato sulla rivista FASEB suggerisce che il resveratrolo presente nell'uva riduce le conseguenze negative di uno stile di vita sedentario. I ricercatori hanno condotto i loro esperimenti su diversi topi, creando un ambiente sedentario e limitando i loro movimenti. Ad un gruppo venne somministrato il resveratrolo. Scoprirono che soltanto gli animali che non avevano assunto questa sostanza presentavano una perdita di massa muscolare, di forza e debolezza delle ossa. "Il resveratrolo non è un sostituto dell'esercizio fisico, ma può diminuire il deterioramento fisico nel caso in cui un individuo sia costretto a rimanere inattivo (Gerald Weissmann, editor responsabile della pubblicazione).

t) Sane abitudini:

- Uno studio pubblicato sul Medical Journal rivela che gli appassionati di vino tendono ad acquistare cibo più sano ed hanno una dieta più bilanciata rispetto agli amanti della birra. Secondo questo studio, inoltre, gli enofili consumano più olive, frutta, verdure, formaggi magri, latte e carni salutari.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Le controindicazioni del vino

La ricerca MONICA (Monitory Cardiovascular Diseases) ha mostrato che il consumo di uno o due bicchieri di vino riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari. In ogni caso al di sopra dei 30 grammi al giorno, l'alcool causa seri danni al fegato, al cervello e al cuore.

Non dobbiamo dimenticare che l'alcool è tossico se ingerito in grandi quantità ed è controindicato nei seguenti casi:

- ✓ Diabete.
- ✓ Gravidanza.
- ✓ Nei bambini e negli adolescenti.
- ✓ In persone con problemi al fegato e gravi malattie al cuore o aritmie.
- ✓ In persone che sono sottoposte ad alcune cure mediche.

Per concludere, ricorda che un dottore dovrebbe sempre giudicare per ogni paziente i rischi e i benefici del consumo di alcool sulla base di ogni specifica situazione. Bere alcool può avere effetti benefici o pericolosi, dipende dalla quantità, dall'età della persona, dal suo stile di vita ecc...

"Il vino rende la vita migliore e più semplice, con meno tensioni e più tolleranza"

(Benjamin Franklin)

4.2. Rimedi tradizionali con il vino

a) Un ricostituente:

Mescola 1/4 di litro di vino rosso con due cucchiaini di miele finché quest'ultimo non si sia completamente sciolto. Aggiungi due rossi d'uovo e sbatti con un cucchiaino di legno per circa un minuto. Aggiungi il succo di un limone. Questa formula ricostituente dovrebbe essere presa a piccoli sorsi una o due volte al giorno.



b) Contro il freddo:

Per alleviare i sintomi del raffreddore prendi un bicchiere di vino caldo prima di andare a letto.

c) Contro costipazioni, dolori di stomaco, gastrite, insonnia e nervosismo:

Immergi 40 g di basilico in un litro di vino per 24 ore. Filtra il vino ed aggiungi un bicchiere di brandy per migliorarne la conservazione. Questa preparazione ha proprietà calmanti, carminative ed antispasmodiche.

d) Contro l'incontinenza:

Rompi 15 gusci d'uovo (ben puliti) e lasciali marinare per un mese in un composto costituito da 1 litro di vino rosso ed un bicchiere di brandy, quindi filtra il tutto. Avrai ottenuto un vino remineralizzato, raccomandato in caso di demineralizzazione ed incontinenza.

e) Acido urico:

Fai marinare in un litro di vino rosso 20 g di betulla (*Betula pubescens*) e 20 g di frassino (*Fraxinus excelsior*). Lascialo marinare per 8 giorni mescolandolo quotidianamente. Filtralo e bevine 2 cucchiaini prima di pranzo e di cena.

f) Affaticamento:

Mescola 30 g di foglie di salvia (*Salvia officinalis*) e 30 g di rosmarino (*Rosmarinus officinalis*). Aggiungi un litro di vino rosso e 1,5 cucchiaini di miele. Riscalda per 45 min. a bagnomaria. Mescola e lascia marinare per 4 giorni. Filtra e bevine due cucchiaini 10 minuti prima di pranzo e cena.

g) Per ridurre il colesterolo cattivo:

Metti 50 g di prezzemolo in $\frac{3}{4}$ di litro di vino rosso. Mescola gli ingredienti e lascia il composto riposare per 12 giorni. Bevine una piccola tazza dopo cena.

h) Per trattare l'astenia, l'impotenza, le infezioni intestinali e gli spasmi digestivi:



Lascia marinare 6 bastoncini di cannella in 1 litro di vino rosso per una settimana e poi filtralo. Il vino ottenuto ha proprietà afrodisiache, carminative, digestive, tonificanti e vermifughe.

i) Maschera antiossidante e anti-età:

Metti due cucchiaini di vino e quattro cucchiaini di miele liquido in una ciotola. Mescola bene finché il composto non si sia amalgamato. Applicalo sulla faccia e sul collo, lascialo per 15-20 minuti e risciacqua con acqua tiepida.

j) Vino al rosmarino – lenitivo per i problemi di cuore e di idropsia:

Trita a piccoli pezzi un mazzetto di rosmarino e mettilo in una bottiglia. Riempi la bottiglia con del vino rosso. Dopo sette o otto ore il vino al rosmarino è pronto. Bevine tre cucchiaini due volte al giorno. È un rimedio in caso di idropsia cardiaca, che aiuta ad espellere l'eccesso di liquidi attraverso l'urina.

k) Tónico medicinale a base di vino: problemi di stomaco:

In una bottiglia pulita metti un mazzetto di rosmarino, 1 noce moscata, una radice di ginger di 3 cm e un bastoncino di cannella di 2 cm. Riempi la bottiglia con del vino rosso, mettila in un posto fresco e lasciate marinare per due settimane. Passato questo tempo, filtra il vino medicinale ed aggiungi un po' di Porto, mescolando bene. Prendi un bicchiere di questo liquore dopo i pasti.

Domande

1. Il vino è costituito da Quattro gruppi di singoli componenti. Quanti riesci a ricordarne?
2. Quali persone dovrebbero evitare il consumo di vino?
3. Puoi combattere il raffreddore con il vino?
4. Il vino al rosmarino come può essere d'aiuto nelle malattie cardiache?
5. Il resveratrolo è un flavonoide che si trova nel vino rosso. Ti ricordi cos'è?
6. Quante vitamine ci sono nel vino rosso?
8. Qual è l'opinione della American Heart Association riguardo al vino?
9. Ti ricordi la famosa frase di Louis Pasteur riguardo al vino?

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

Il vino contro il colesterolo: <http://www.focus.it/scienza/salute/il-vino-combatte-il-colesterolo-ancora>

La composizione del vino: <http://www.isii.it/progettiallievi/2007-08/chimici/bicervein/tutte/Composizione.htm>

Il vino: storia, composizione, coltivazione ed altro: <http://www.accademiadelbere.it/cdb-vino.html>

I composti fenolici nel vino: <http://www.winesitaly.it/formazione26.htm>

Il potere curativo del vino ; <http://www.vino-salute.com/>

I benefici del vino rosso: http://www.lescienze.it/news/2009/06/15/news/tutti_i_benefici_del_vino_rosso-574595/

Il vocabolario del vino: <http://parliamodivino.com/il-vocabolario-del-vino>

6. Bibliografía

AA. VV. *Enciclopedia de las medicinas alternativas*. Parramón Ediciones S.A. 2001.

Adams, Rex. *Miracle Medicine Foods*. Reward Books. 1997

Almodóvar, Miguel Ángel. *Cómo curan los alimentos: alimentos que pueden ayudar a mantener la salud, cuáles son las claves de una correcta nutrición*. Barcelona: RBA Libros, S.A. 2000.

Barnard, Neal. *Alimentos que combaten el dolor*. Barcelona: Paidós. 1999.

Bender, Arnold E. *Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos*. Zaragoza: Acribia DL 1994.

Bhajan, Yogi. *El poder curativo de los alimentos*. México: Diana. 2006.

Cerdeño, Víctor J. Martín. Consumo de vino en España. Distribución y Consumo, Vol 2, 2013. Universidad Complutense de Madrid

Gary Curhan, M.D., Sc.D., professor, medicine, Harvard Medical School and Harvard School of Public Health, Boston; Tapan Mehta, M.D., renal fellow, University of Colorado Denver, Anschutz Medical Center, Aurora; April 23, 2014, National Kidney Foundation meeting, Las Vegas. HealthDay.

GeyKF, et al. *Inverse correlation between plasma vitamin E and mortality form ischemic hert disease in cross-cultural epidemiology*. Am J ClinNutri 1991; 53:326S-34S.

Gorman, David O. *A tu salud los sorprendentes efectos preventivos y terapéuticos del vino*. Málaga: Sirio Editorial S.A. 2003.

Kelly Tracey. *50 remedios naturales para aliviar el resfriado*. Barcelona: Parramón. 2002.

Leighton, F., Urquiaga, I. *Polifenoles del vino y salud humana*. Dpto de Biología

Celular y Molecular. Facultad de Ciencias Biológicas. Pontificia Universidad Católica

de Chile.

López, Sandra Rebolo. *Estudio de la composición polifenólica de vinos tintos gallegos con D.O.: Ribeiro, Valedorras y Ribeira Sacra*. Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Universidad de Santiago de Compostela, Facultad de Ciencias, Campus de Lugo. 2007

Uhlemayr, Úrsula. *Remedios de siempre: envolturas, baños, emplastes...* Barcelona: Integral. 1999.

Zamora, Fernando Marín. *Elaboración y crianza del vino tinto: aspectos científicos y prácticos*. AMV Ediciones y Mundi-Prensa (2003).

Zamora, Manuela. *1000 consejos de la Botica Medieval*. Madrid: Servilibro. 2001.

Unità didattica

Olio d'oliva



Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Olio d'oliva e salute nella storia

3.2. Composizione dell'olio d'oliva

3.3. Tipologie dell'olio d'oliva

3.4. I maggiori benefici dell'olio d'oliva sulla salute

4. In pratica

4.1. Controindicazioni dell'olio d'oliva

4.2. Rimedi tradizionali a base d'olio d'oliva

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

L'unità

Titolo	Olio d'oliva
Area	Conoscenza delle caratteristiche e degli effetti benefici dell'olio d'oliva
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Centri per la formazione degli adulti • Docenti della scuola primaria e secondaria che insegnano materie legate alla consapevolezza ambientale e all'alimentazione
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relazione tra olio d'oliva e salute nella storia • Composizione dell'olio d'oliva Key Health benefits of Olive Oil • Descrizione delle patologie che l'olio d'oliva può curare • Le controindicazioni dell'olio d'oliva • Rimedi tradizionali a base d'olio d'oliva
Tempi di apprendimento	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori etc... e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creare dei rimedi a base di olio d'oliva per curare il colesterolo, il cancro, prevenire il diabete, curare i reumatismi, le scottature etc... • Conoscere i benefici sulla salute derivanti dal consumo di olio d'oliva. • Preparare cibi a base di olio d'oliva
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei valori nutrizionali dell'olio d'oliva • Conoscenza delle modalità di produzione dell'olio d'oliva biologico • Come preparare cibo sano con l'uso dell'olio d'oliva
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p>

distanza, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online <p>Apprendimento attraverso dei lavori pratici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casi studio e ricerche • Workshop • Auto apprendimento • Assaggio di oli
-----------------	---

1. Riassunto

L'olio d'oliva è uno dei prodotti più consumati nella dieta mediterranea grazie alle sue proprietà curative. In UK e in Cina, per questo, in tempi in cui l'olio non era abbondante e i trasporti difficili, l'olio veniva venduto soltanto in farmacia.

Gli effetti curativi dell'olio d'oliva sono stati largamente osservati nel corso della storia dell'uomo. Nel modulo viene descritto il contenuto dell'olio, la sua composizione ed i valori nutrizionali.

Un capitolo spiega i maggiori benefici dell'olio d'oliva per la salute. Come tutte le cose, anche l'olio può avere delle controindicazioni. Vengono presentate alcune circostanze in cui l'olio non dovrebbe essere consumato.

Un capitolo è stato dedicato alla descrizione di rimedi a base di olio d'oliva. Queste ricette derivano da secoli di esperienza. Infine abbiamo riportato ulteriori materiali per approfondire il tema e la bibliografia.

Parole chiave: olio d'oliva, dieta mediterranea, cosmetici, prevenzione di malattie, antiossidanti, scottature.

2. Introduzione

L'olivo ha nutrito il corpo, lo spirito e la mente dell'uomo per migliaia di anni. Esistono molte storie e miti sull'olivo ed i suoi frutti. L'olio d'oliva è più di un cibo per i popoli del mediterraneo: è una medicina, una fonte infinita di magia, di fascino, stupore, benessere e potere. L'olio d'oliva è stato usato come medicina, come cosmetico e come elemento delle cerimonie religiose.

Persino gli Egiziani usavano l'olio per far muovere i blocchi giganti di pietra utilizzati nella costruzione delle piramidi (TDC-OLIVE 2004).

L'olivo e le olive fanno parte della cultura mediterranea. Sono elementi radicati nella coscienza della popolazione e largamente utilizzati quotidianamente. Nonostante il passare dei secoli, il fascino dell'olio d'oliva ancora rimane invariato. La coltivazione dell'olivo, nei paesi del mediterraneo e del medio oriente,

viene fatta risalire agli inizi della cristianità, sebbene se ne ritrovi traccia anche in credenze e miti precedenti (Puerta, C.).

È una tradizione millenaria. Leggendo il libro di Columella (nato a Cadice, nel sud della Spagna, nel primo secolo) è sorprendente constatare che i suoi consigli e le sue descrizioni siano in linea con le tecniche di coltivazione usate attualmente nelle aree meno evolute.

Attorno al 1040 A.C. l'olivo arrivò in Spagna attraverso i Fenici, ma furono i Romani che lo diffusero da Tarifa a Gredos, in Spagna, e ne esaltarono il valore: "prima olea arborum est" diceva Columella (60 D.C.). Se l'albero di fico rappresenta la verità, l'albero di olivo è l'albero della vita e della pace.

"Per Unamuno, l'olio divide l'Europa in due, "La linea passa sulla la Loira; a sud vivono piccoli uomini scuri che cuociono con l'olio d'oliva e sono degli Dei. Le persone che vivono a nord di questa linea, hanno capelli dorati, cuociono col burro e sono Eschimesi".



Il termine "olio d'oliva" include tutti gli oli derivati dai frutti dell'"Olea europea". Sono esclusi gli oli ottenuti con solventi o miscelati con altri oli. L'olio d'oliva è estratto dalle olive attraverso la spremitura. L'olio e i liquidi vegetali formano due strati che vengono separati. I residui solidi sono costituiti dalla parte solida dell'oliva. L'olio viene estratto per la maggior parte dalla polpa delle olive. L'osso contiene il 28% di olio di cui, meno dell'1% deriva dall'osso in sé.

Tutti i popoli mediterranei antichi reclamano la scoperta e l'utilizzo dell'olivo. Le sue connotazioni richiamano simboli molto positivi: pace, fertilità, forza, vittoria, gloria ed anche purificazione e senso del sacro.

Di seguito citeremo alcune leggende e fatti storici contenuti nel libro di Toussaint-Samat Maguelonne, "Storia naturale a morale del cibo", che riguardano la storia dell'olio nei differenti popoli e la sua importanza religiosa.

La coltivazione e l'utilizzo dell'olivo era associata dagli Egizi, seimila anni fa, ad Isis, la divinità suprema e moglie di Osiride.

I Greci riservavano l'onore della scoperta dell'olivo a Palas Athena. Una leggenda narra che nelle montagne dietro all'Eretteo, Atena coltivò un olivo "capace di produrre delle fiamme per illuminare la notte, guarire le

ferite e produrre cibo squisito, ricco di sapore ed energia”. Gli Dei giudicarono l’albero, simbolo di pace, più utile per l’umanità rispetto al cavallo da guerra donato agli uomini da Poseidone. Affidarono alla dea la sovranità sulla regione e sulla città fondata da Cecrope e da suo padre che dal quel momento si chiamò Atene.

Era una caratteristica dei figli degli Dei nascere sotto un albero di olivo: Romolo e Remo, in quanto discendenti di divinità, nacquero proprio sotto un olivo.

La mitologia romana attribuisce ad Ercole la diffusione dell’olivo nel bacino del Mediterraneo durante il compimento delle sue dodici fatiche.

Nella genesi, la colomba che Noè fece volare alla fine del diluvio, ritornò all’arca con un rametto d’olivo nel becco come testimonianza della fine della collera divina.



Nel giardino degli olivi, Gesù pregò e pianse durante la Passione: “Padre, padre, perché mi hai tradito?”. La sua croce venne costruita con legno di olivo.

La Bibbia ci racconta nel Libro dei Giudici che un giorno gli alberi decisero di scegliere un re. Naturalmente andarono dall’albero di olivo più anziano, esperto e saggio, e gli dissero: “Regna su di noi”. L’albero disse loro: “Posso rinunciare al mio olio che mi assicura l’onore degli dei e degli uomini per regnare sugli alberi?”

Mosè, seguendo il consiglio del Padre Eterno, indicò che le oblazioni dovessero essere fatte con dolci cotti con olio d’oliva (Esodo, Levitico 29 e2) e durante l’esodo è stato insegnato a Yavèh dal Signore stesso a preparali con l’olio d’oliva, mescolato con le migliori erbe aromatiche.

L’olio venne usato per le sacre unzioni, per i mobili del santuario e per far sì che Aaronne e suo figlio potessero servire Dio come preti.



Da quell’olio col quale si ungevano preti e re di Israele e che dava loro potenza e gloria nel nome del Signore e dello Spirito Santo, nacque il nome di Gesù: *Messie* in Ebraico e *Christosen in Greco*, sono entrambe parole che significano “unto” (dal crisma, olio sacro). Cristo è l’unto del signore.

I Greci, che affidavano la cura e la lavorazione dell’olio d’oliva solamente alle vergini o a uomini puri, erano soliti cospargere il viso dei defunti con olio purificato.

I riti Eleusini di origine orientale hanno fatto di questo gesto un simbolo di splendore e purezza, molto utile durante i bui soggiorni all’inferno.

La tradizione si ritrova anche tra i primi Cristiani. Pseudo-Dionigi descrive l'unzione come un rito di passaggio per la pace eterna. L'olio del battesimo serviva ad affrontare le sfide della vita (contro gli spiriti maligni).

Per alcuni alchimisti, l'olio d'oliva era uno degli elementi della pietra filosofale insieme al vino e al grano. È un collegamento, ma anche un protettore.

In Nord Africa dell'olio viene versato sull'aratro prima di iniziare il primo solco, come offerta per assicurarsi un raccolto abbondante ed un suolo fertile.

Per lo Shintoismo giapponese, l'acqua primordiale era olio vergine, con cui vengono lavati anche oggi i neonati prima che gli venga messo il primo pannolino

Non sorprende che durante le festività natalizie, derivanti dalle festività per il solstizio, i dolci tradizionali della Provenza vengano fatti con l'olio d'oliva, così come le oblazioni ebraiche.

"Il clima diventa freddo e il mare si spacca/ Tutto mi dice che l'inverno per me è arrivato/ e devo immediatamente occuparmi dei miei olivi/ ed offrire olio vergine all'altare del buon Dio!" (Fredéric Mistral).

Sezione II

3. Contenuti

3.1. Olio d'oliva e salute nella storia

L'olio d'oliva è stato usato per 6000 anni dalle culture del Mediterraneo per ungere i re, i bambini e i malati, per illuminare palazzi, case e città, per conservare i cibi, per guarire ferite e ustioni. Veniva usato da donne bellissime come Cleopatra, da atleti e gladiatori etc... (L. Guerrero, S., 2004).

Come vedremo, l'olio d'oliva è ricco di acidi grassi monoinsaturi e contiene notevoli proprietà antiossidanti. Nel 1950 Keys & Grande scoprirono che l'olio d'oliva è un prodotto salutare e nutriente (KEYS A., ANDERSON J.T., AND GRANDE F., Prediction of serum cholesterol responses of man to changes in fats in the diet. Lancet 2:959, 1957).

Allo stesso tempo le olive venivano considerate anche come medicinali "per rafforzare lo stomaco e stimolare l'appetito, evitare le viscosità dello stomaco e stimolare la mobilità dell'intestino". L'olio è stato usato come medicina e come veicolo per altri rimedi. Era un elemento essenziale per unguenti, linimenti ed altri prodotti come i profumi. Questo è dovuto, tra l'altro, alla sua resistenza all'irrancidimento ed alla sua abilità di sciogliere ed incorporare le altre sostanze. L'olio d'oliva è stato usato per produrre la prima famosa iniezione di "olio canforato". Mescolato con il succo di limone era usato per trattare le bruciature e col vino rosso per curare ogni tipo di ferita. L'olio era usato come potente lassativo (ancora oggi viene utilizzato per tale scopo) e come antidoto contro l'ingestione di tossine e veleni poiché riesce ad indurre il vomito. Se l'azione lassativa non era sufficiente si consigliava di usarlo come emolliente per clisteri (Pharmacopoeia Matritense) insieme ad un decotto di malva e miele.

3.2. Composizione dell'olio d'oliva



Il termine “olio vergine d’oliva” indica un olio derivante dalla spremitura di olive mature, provenienti da una pianta sana, senza trattamenti meccanici, fisici o termici che alterino la natura chimica dei suoi componenti (Kiritsakis, A. K.: *_Olive oil_*. Champaign, Illinois: American oil Chemists Society, 1991).

Per quanto riguarda la sua composizione possiamo distinguere tre parti:

a) Parte saponificabile (costituisce il 98%)

È composta da acidi grassi essenziali per la salute dal momento che il corpo non ha la capacità di sintetizzarli. In questo gruppo gli acidi grassi monoinsaturi sono presenti in quantità maggiore rispetto ai grassi saturi e polinsaturi:

63-80% acido oleico (monoinsaturo)

7 -17% acido palmitico (saturo)

1.5-5% acido stearico (saturo)

0,3-3% acido palmitoleico (monoinsaturo)

3-14% acido linoleico (polinsaturo)

1.5% linolenico (polinsaturo)

b) Parte insaponificabile

La frazione insaponificabile è composta da idrocarburi, steroli e tocoferoli come la vitamina E (per ogni 13 grammi di olio d’oliva troviamo 1,56 mcgr di vitamina E). In quantità molto minore contiene polifenoli (che danno il gusto), carotenoidi e clorofilla (che conferisce il colore) ed altri componenti volatili che ne caratterizzano l’odore.

c) Polifenoli

Anche se in misura molto ridotta, sono presenti polifenoli come l'oleocantale.

3.3. Tipologie di olio d'oliva

a) Olio extra vergine di oliva: sinonimo di alta qualità, preserva tutte le proprietà organolettiche e salutari dell'olio. Può essere considerato succo d'oliva, senza additivi o conservanti. Dovrebbe avere una acidità più bassa dello 0,8% e presentare delle caratteristiche piacevoli e identificabili.

b) Olio vergine di oliva: la mancanza della parola "Extra" indica che si tratta ancora di succo di olive senza additivi o conservanti, ma che siamo in presenza di alcuni difetti percepibili con i sensi, sebbene siano minimi. La sua acidità deve essere inferiore al 2%.

c) Olio d'oliva: non più considerato "vergine" è una miscela di oli inferiori derivante dalla combinazione di oli raffinati con oli vergini. Parte di questa miscela è ottenuta raffinando l'olio d'oliva con una acidità superiore al 2%. Possiamo ancora dire che si tratta di succo d'oliva. È commestibile ed ha un grado di acidità che non supera l'1%.



d) Olio di sansa: è un olio di bassa qualità che non può essere considerato olio d'oliva. È il risultato di una miscela di oli raffinati di sansa e olio vergine d'oliva. Deve avere un grado di acidità non superiore all'1%.

È sempre consigliato consumare olio d'oliva extra vergine perché è più sano, genuino, saporito, aromatico e delicato rispetto agli altri oli d'oliva.

4. I maggiori benefici dell'olio d'oliva sulla salute

"L'olio d'oliva rimuove il male"

(Detto popolare)

Per avere effetti benefici, la dose raccomandata è di 40 grammi al giorno: 2 o 3 cucchiaini.

a) Contribuisce alla salute del cuore

"L'olio d'oliva riduce il livello dei lipidi nei pazienti con malattie cardiovascolari ed altre complicazioni come il diabete o l'ipertensione" (Dr. Ramon Estruch dell' Universidad Autónoma de Barcelona).

"Una dieta con l'olio d'oliva riduce l'infiammazione delle arterie. Lo studio PREDIMED (Prevenzione con la dieta mediterranea), condotto da 16 team di ricercatori in 7 regioni, coordinato dal Dr. Ramon Estruch dell'Università di Barcellona, dimostra che le persone che aggiungono alla propria dieta l'olio d'oliva hanno una diminuzione dell'8% dell'infiammazione delle arterie, con un risultati molto migliori rispetto a quelli di coloro che non mangiano nessun tipo di grasso.

L'assunzione di antiossidanti ed acidi grassi fa' dell'olio d'oliva una scelta ottimale per la salute del sistema cardiovascolare poiché aiuta a ridurre i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e protegge da malattie come l'arteriosclerosi. Per questo motivo la Fondazione Spagnola per la Salvaguardia del cuore (FEC), raccomanda di consumare quotidianamente l'olio d'oliva ad ogni pasto.

L'olio d'oliva assume un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'arteriosclerosi e nel controllo della pressione sanguigna. "Questo succo di oliva naturale, considerato il liquido d'oro della nostra dieta, ci fornisce un alto valore nutrizionale, appropriato per una dieta bilanciata e sana. È essenziale per il corretto funzionamento del principale motore del corpo, il nostro cuore (Dr. Leandro Square, presidente della FEC).

L'olio d'oliva fornisce carotenoidi, polifenoli ed elementi chimici benefici per il controllo delle malattie croniche del sistema cardiovascolare. In questo senso l'effetto cardio-protettivo dei polifenoli è importante per combattere l'arteriosclerosi, processo che genera un indurimento ed inspessimento delle arterie a causa della naturale perdita di elasticità dei tessuti.

L'arteriosclerosi è il primo fattore responsabile della comparsa di diverse condizioni cardiovascolari, dall'angina pectoris, all'ipertensione, all'infarto miocardico etc... Gli studi confermano che i polifenoli sono capaci di preservare le funzioni endoteliali generando una grande quantità di ossido nitrico che può regolare sia i rischi di ischemia (ridotto apporto di sangue) che lo stress ossidativo.

b) Contrasta il colesterolo

Regola i livelli di colesterolo nel sangue grazie agli acidi grassi monoinsaturi. L'olio d'oliva è ricco di acido oleico (C18: 1). È un tipo di grasso monoinsaturo (MUFA) utile ad accrescere la salute del cuore, senza aumentare il colesterolo totale presente nel sangue. "La sostituzione dei grassi saturi con i grassi insaturi aiuta a mantenere i normali valori di colesterolo nel sangue. Sia l'acido oleico che gli acidi omega 3 sono grassi insaturi" (Dr. Leandro Plaza, presidente di FEC).

I fitosteroli aumentano il colesterolo buono e riducono le malattie cardiovascolari e l'arteriosclerosi.

c) Contrasta l'ipertensione

Aiuta a ridurre la pressione sanguigna attraverso i polifenoli e l'acido oleico.

d) Previene l'arteriosclerosi

Una pubblicazione dell'Università di Saragozza afferma che l'olio extra vergine di oliva è efficace nel controllare le lesioni dovute all'arteriosclerosi, specialmente nel contesto di una dieta di tipo mediterraneo (con poco colesterolo).

e) Migliora la digestione

Nel tratto intestinale agisce come uno scudo contro l'eccesso di acidi nello stomaco e migliora il pH del corpo, innalzandolo. Migliora l'assorbimento di calcio e magnesio.

L'assunzione di 1 o 2 cucchiaini d'olio d'oliva ha un lieve effetto lassativo e previene la costipazione.

L'olio d'oliva è anche uno stimolante naturale per l'espulsione dei vermi intestinali, migliora la digestione dei nutrienti stimolando la secrezione di bile dalla cistifellea e aiuta a prevenire una lenta e difficile digestione dei grassi.

Quasi tutte le strutture e gli organi del tratto gastrointestinale rispondono favorevolmente all'olio d'oliva favorendo parzialmente l'inibizione della secrezione gastrica e degli ormoni coinvolti nelle funzioni digestive come la neurotensina e il Peptide YY.

Nel sistema epatobiliare, l'olio colecistocinetico produce un effetto significativo, facendo contrarre la cistifellea come conseguenza della stimolazione data dalla colecistochinina. Il processo aumenta la secrezione epatica di colesterolo (Sali biliari). Come risultato si ha la diminuzione del colesterolo presente nel sangue.

f) Migliora le funzioni metaboliche e cognitive

Migliora le funzioni metaboliche e cerebrali in quanto favorisce la formazione delle membrane cellulari e del tessuto cerebrale.

Gli studi dimostrano che il consumo di grassi saturi è associato ad una minore capacità mnemonica. Le persone che consumano più grassi monoinsaturi (contenuti nell'olio d'oliva), invece, hanno un incremento delle facoltà cognitive nel tempo.

g) Contrasta il cancro

YANG e i suoi collaboratori hanno osservato che il principale componente dell'olio d'oliva, l'acido oleico, è inserito nelle membrane cellulari attraverso dei segnali regolati dalle coppie di recettori della proteina G. Questi segnali sono gli stessi che controllano la pressione sanguigna (ciò spiega i benefici sul sistema cardiovascolare e nel ridurre la pressione sanguigna) e la moltiplicazione delle cellule (che spiega i suoi benefici riguardo alla protezione nei confronti del cancro, una patologia caratterizzata dall'eccessiva moltiplicazione delle cellule). Questo studio fornisce, per la prima volta, delle indicazioni iniziali sugli effetti antitumorali ed antipertensivi dell'olio d'oliva (Russo, J., Hu, Y.F., Yang, X. y Russo, I.H.. Developmental cellular and molecular basis of human breast cancer. Journal of the National Cancer Institute (Monogr) 17-37. 2000).

h) Ha un'azione antinfiammatoria

"L'olio d'oliva contiene l'oleocantale che ha proprietà antinfiammatorie sulla ciclossigenasi (COX) con effetto comparabile a quelli di un analgesico come l'ibuprofene." (Francisco Jiménez, direttore degli studi pubblicati sul *Journal of the American College of Cardiology*).

i) È utile nella prevenzione dell'osteoporosi

Migliora l'assorbimento di calcio, magnesio e zinco, per questo è utile nello sviluppo delle ossa.

j) È utile durante la menopausa

È un elemento fondamentale durante la menopausa poiché migliora l'assorbimento di micronutrienti liposolubili come la vitamina A e D.

k) È utile nel trattamento dell'artrite reumatoide

Gli studi del Dott. Athena Linos della Facoltà di Medicina dell'Università di Atene, dimostrano che la dieta può influenzare lo sviluppo dei sintomi clinici dell'artrite reumatoide. Questi studi dimostrano che nelle regioni in cui il consumo di olio d'oliva è elevato, l'incidenza della malattia è minore. L'olio riesce a ridurre i sintomi dell'artrite grazie alla diminuzione della produzione dei mediatori infiammatori. È stato riscontrato che l'assunzione di olio d'oliva un paio di volte a settimana diminuisce il rischio di sviluppare la malattia. L'olio d'oliva ha un effetto protettivo nei confronti dello sviluppo dell'artrite.

l) Ha un'azione antiossidante

L'olio d'oliva agisce come antiossidante, riducendo l'invecchiamento delle membrane cellulari grazie all'apporto di vitamina E. Gli studi sugli animali suggeriscono che le sostanze fenoliche (oleuropeina, ligstroside-aglicone, idrossitirosolo e tirosolo) presenti nell'olio d'oliva hanno un effetto antiossidante che agisce proteggendo la comparsa di malattie cardiovascolari e del cancro. (Maud N. Vissers, Peter L. Zock, Annet JC Roodenburg, Rianne Leenen and Martijn B. Oil Phenols Are Absorbed Katan. *Olive in Humans J. Nutr* 132:... 409-417, 2002).

L'olio d'oliva aiuta le lipoproteine a resistere all'ossidazione (il processo ossidativo è la chiave dello sviluppo di malattie coronariche e vascolari, infiammazioni ed arteriosclerosi), prevenendo la formazione delle placche che caratterizzano l'arteriosclerosi.

m) È utile nella prevenzione del diabete

Aiuta a controllare alcune condizioni che accrescono il rischio di diabete e obesità.

L'olio d'oliva è ricco di grassi monoinsaturi. Questi grassi aiutano a controllare i livelli di insulina nel corpo.

n) Aiuta a prevenire la depressione

Il consumo d'olio d'oliva riduce il rischio di depressione. Un recente studio scientifico dell'Università di Navarra pubblicato sul giornale "Archives of General Psychiatry" ha attribuito alla dieta mediterranea, una riduzione del rischio di depressione dal 40% al 50%. L'olio extra vergine di oliva è uno degli ingredienti principali della dieta mediterranea.

o) Aumenta il senso di sazietà

L'olio d'oliva aumenta il senso di sazietà secondo il Prof. Peter Schieberle, Direttore del TUM Chair of Food Chemistry e del German Research Center for Food Chemistry.

p) È parte essenziale dei trattamenti cosmetici

- Le creme a base di olio d'oliva proteggono la pelle dagli agenti esterni come l'inquinamento, il freddo, il clima secco etc...
- Per la sua composizione, l'olio d'oliva è eccellente per i massaggi e ritarda l'invecchiamento della pelle grazie all'azione antiossidativa della vitamina E.
- Tonifica l'epidermide ed ha un effetto nutriente, rigenerante ed ammorbidente poiché è ricco di vitamina E.
- L'acido oleico contenuto nell'olio fornisce elasticità alle membrane cellulari e quindi anche alla pelle.
- Con il suo contenuto di acidi grassi essenziali, l'olio d'oliva ristabilisce i livelli naturali di umidità della pelle.
- Immergere le punte delle dita nell'olio d'oliva per alcuni minuti rende le unghie molto resistenti.
- Massaggiare i capelli secchi con olio d'oliva e lasciarlo riposare per circa due ore prima di risciacquare, aiuta ad idratarli e dona loro un aspetto migliore.
- È efficace nel trattamento della pelle secca dei gomiti, delle scottature, ferite o punture d'insetto, etc...
- Massaggiare le mani e i piedi con olio d'oliva elimina la secchezza della pelle e le rughe.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Controindicazioni

Se stai assumendo dei farmaci contro il diabete o la pressione sanguigna, diminuisci il consumo di olio d'oliva poiché questo diminuisce lo zucchero nel sangue e la pressione sanguigna. Queste caratteristiche possono creare delle complicazioni.

4.2. Rimedi tradizionali a base di olio d'oliva



a) Costipazione

a.1) si consiglia di prendere due cucchiaini di olio d'oliva al mattino a stomaco vuoto. Puoi migliorarne il gusto con alcune gocce di limone. Se la costipazione è abbastanza rilevante si può preparare una miscela di olio d'oliva (1 cucchiaino) ed acqua calda (1 cucchiaino) da utilizzare in un clistere.

a.2) Fai una poltiglia a base di spinaci crudi mescolati con olio d'oliva ed applicala sulla pancia. Il rimedio funziona contro la costipazione e i problemi intestinali causati da diversi alimenti. Puoi anche bere una camomilla in cui viene versato un cucchiaino di olio d'oliva.

b) Emorroidi

Per alleviare il dolore fai bollire un composto con 30 gr. di corteccia di olivo per litro d'acqua e lava l'area interessata. Un altro rimedio consiste nel lavarsi con acqua calda usando un sapone fatto con olio d'oliva e risciacquare con acqua fredda.

c) Mal d'orecchi

Per il mal d'orecchi è necessario versare nell'orecchio qualche goccia di olio caldo e chiudere l'orecchio con del cotone.

d) Rimuovere i tappi di cerume

È possibile sciogliere i tappi di cerume applicando alcune gocce di olio d'oliva nell'orecchio prima di coricarsi e chiudere l'orecchio con del cotone. Dopo due o tre notti puoi rimuovere il tappo immergendo nell'orecchio acqua calda con una siringa.

e) Gengive doloranti

L'olio serve a calmare il dolore alle gengive dovuto alla nascita dei denti nei bambini piccoli. Basta sfregare le gengive con un po' d'olio d'oliva.

f) Reumatismi e slogature

f.1) Dal momento che l'olio d'oliva ha delle proprietà simili a quelle dell'ibuprofene i massaggi con questo prodotto sono molto benefici. Versa uno o due cucchiaini di olio d'oliva sull'area interessata e massaggia per circa 10 minuti, finché l'olio non si è assorbito. Si noterà un immediato sollievo.

f.2) Fai un unguento (25 cl) a base di olio vergine d'oliva e fiori di camomilla essiccati. Il composto deve essere riscaldato a bagnomaria per mezz'ora, quindi deve essere fatto freddare e filtrato. A parte, vengono mescolati un cucchiaino di canfora e 3 cucchiaini di alcool a 60%. Questo viene mescolato alla precedente infusione. La sostanza viene applicata localmente con dei massaggi, 2 volte al giorno.

g) Stanchezza dei piedi

Alcune gocce d'olio d'oliva possono essere passate sulle mani per poi massaggiare i piedi.

h) Bruciature

h.1) L'applicazione di un cucchiaino d'olio d'oliva aiuta a migliorare e a far guarire una scottatura. Non bisogna applicarlo subito dopo essersi procurati una scottatura, ma dobbiamo lasciare alla pelle il tempo di respirare. L'olio idraterà la pelle e donerà sollievo.

h.2) Per lenire il dolore di una scottatura, lavala con sapone fatto con olio d'oliva.

i) Ferite

Per facilitarne la guarigione, applica sulla ferita un unguento fatto con olio d'oliva, vino rosso e miele. Si dice anche che lavare la zona con l'acqua utilizzata per cuocere le olive secche ne accelera la guarigione.

j) Perdite di sangue

Applicare della polvere di ruta (pianta selvatica) con un po' d'olio d'oliva. Il sanguinamento si ferma e la ferita guarisce rapidamente.

k) Smagliature

Per migliorare l'aspetto delle smagliature, mescola un cucchiaino d'olio d'oliva con un cucchiaino d'olio di germe di grano. Applica il composto sulla pelle e massaggia delicatamente. Con un'applicazione giornaliera, l'idratazione migliorerà l'aspetto delle smagliature.

l) Gonfiore

Rompi uno spicchio d'aglio all'interno di un pezzo di cotone o di garza. Cospargi l'area con un po' di olio d'oliva e copri con la garza. Lasciala finché il gonfiore non diminuisce.

m) Geloni

Applica l'olio d'oliva direttamente sull'area affetta dai geloni.

n) Psoriasi

L'applicazione cutanea di olio d'oliva idrata e diminuisce gli effetti della psoriasi.

o) Rosacea

Per migliorare i sintomi o ritardarne l'insorgenza, si consiglia di fare dei massaggi di tre o quattro minuti con olio d'oliva.

p) Calcoli alla cistifellea, vescica e reni

Per facilitare l'espulsione dei calcoli si dovrebbe prendere a stomaco vuoto un cucchiaino d'olio d'oliva con succo di limone.

q) Acne

Grazie alle sue proprietà antiossidanti l'olio d'oliva rappresenta un ottimo prodotto per risolvere i problemi di acne. È anche consigliabile inserirlo costantemente nella propria dieta in modo che riesca a mantenere la pelle pulita e idratata. Prepara un tonico speciale con 10 gocce di olio essenziale di lavanda e un quarto d'olio d'oliva. Ogni giorno applica il composto sul viso.



r) Rughe

Grazie alla sua azione antiossidante ed idratante l'olio d'oliva è molto indicato per la pelle. Puoi ridurre le rughe massaggiando il viso con un cucchiaino d'olio d'oliva e due gocce di limone. La tua pelle apparirà più luminosa e sana.

s) Zampe di gallina

Scalda a bagnomaria 3 cucchiaini di olio d'oliva, un cucchiaino di cera d'api e mezzo cucchiaino di burro di cacao. Fai raffreddare ed aggiungi due cucchiaini di acqua di rosa. Mescola per formare una pasta densa da applicare sulle zampe di gallina.

t) Crema per la pelle secca

Mescola due cucchiaini di olio d'oliva con due cucchiaini di lanolina liquefatta a bagnomaria ed applica il composto sulla pelle.

u) Perdita di capelli

L'olio d'oliva consente ai follicoli di rilassarsi ed accresce l'afflusso di sangue attorno all'area. Per farlo, massaggia il cuoio capelluto con olio d'oliva e copri la testa con un panno per un paio d'ore. Quindi lava la testa con acqua e shampoo.

v) Capelli opachi

L'olio d'oliva è utile per far recuperare ai capelli la vitalità persa a causa dei trattamenti e dei prodotti utilizzati. È necessario semplicemente applicare alcune gocce di olio sui capelli e lasciare che l'olio faccia effetto. Applica per 10 minuti prima di sciacquare.

w) Cura delle unghie

Tutti i giorni, prima di colazione, immergete le unghie nell'olio d'oliva per 5 minuti.

x) Olio di rosmarino – lenisce dolori muscolari e problemi respiratori

Lava il rosmarino e lascia che secchi completamente. Riempi un contenitore con il rosmarino ed aggiungi olio d'oliva fino a ricoprirlo. Lascia il composto a marinare in un luogo buio per circa un mese. Dopo un mese l'olio di rosmarino è pronto per essere usato.

Domande

1. Ti ricordi quante tipologie commerciali di olio d'oliva esistono sul mercato?
2. Qual è il ruolo dell'olio d'oliva nel controllo del colesterolo?
3. In quanti modi si può applicare l'olio d'oliva per la cosmesi?
4. Cosa hanno riscontrato Yang e i suoi collaboratori sugli effetti curativi dell'olio d'oliva contro il cancro?
5. Quali categorie di persone non dovrebbero consumare olio d'oliva?
6. Che trattamenti a base d'olio d'oliva possono essere fatti contro l'acne?
7. Come può, l'olio d'oliva, combattere l'alopecia??
8. Quale trattamento per le unghie puoi attuare con l'olio d'oliva?

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori approfondimenti

Portale dedicato all'olio extra vergine d'oliva: <http://www.olio-extra-vergine.it/>

Sintesi dello scenario economico dell'olio d'oliva:

file:///C:/Users/Utente/Downloads/lo_scenario_economico_olio_di_oliva.pdf

Dati ISMEA sull'olio d'oliva: <http://www.ismeaservizi.it/olio-oliva>

Elenco degli oli D.O.P. e I.G.P. in Italia: <http://www.cosedellaltrogusto.it/gli-oli-dop-e-igp/>

Composizione dell'olio d'oliva: <http://www.uniba.it/ateneo/facolta/agraria/notizie-ed-eventi-locali/archivio-notizie-ed-eventi/notizie/aspetti-compositivi-oli-doliva-gallina-toschi.pdf>

Effetti dell'assunzione di olio d'oliva nelle malattie cardiovascolari:

<http://www.olioesalute.it/OLIO%20&%20MALATTIE%20CARDIOVASCOLARI.htm>

Dieta mediterranea e longevità: ruolo dell'olio extravergine di oliva, L.J. Dominguez, M. Barbagallo:

<http://www.sigg.it/public/doc/GIORNALEART/914.pdf?r=0,260453>

I benefici dell'olio d'oliva: <http://www.olioesalute.it/>

L'olio d'oliva e i tumori: <http://www.artoi.it/farmaci-naturali/olio-doliva/>

Storia, moti e leggende dell'olio d'oliva, R. Pellati: http://www.fosan.it/system/files/Anno_42_1_21.pdf

L'olio tra mito e leggenda: <http://www.agrolio.com/mito.aspx>

Tipi di oli: http://it.wikipedia.org/wiki/Olio_di_oliva

Ricette di bellezza con olio d'oliva: <http://www.carlitadolce.com/2013/12/ricette-di-bellezza-con-olio-d-oliva.html>

Usi alternativi dell'olio d'oliva: <http://ambientebio.it/30-usi-alternativi-dellolio-doliva/>

6. Bibliografia

Aparicio, R., Harwood, J. Olive Oil Manual. 1st Edition. , 2003.

Dapcich V, Salvador, et all. Guide to healthy eating. Edited by the Spanish Society of Community Nutrition (SENC). Madrid, 2004.

KEYS A. [et al.], The biology of human starvation; with the assistance of Ernst Simonson, Angie Sturgeon Skinner, and Samuel M. Wells; with forewords by J. C. Drummond ... [et al.] The University of Minnesota press, 1950.

KEYS A., ANDERSON J.T., AND GRANDE F., Prediction of serum cholesterol responses of man to changes in fats in the diet. Lancet 2:959, 1957.

Kiritsakis, A. K.: _Olive oil_. Champaign, Illinois: American oil Chemists Society, 1991.

Lawless, Julia. Essential oils for aromatherapy. Madrid: Ediciones SA Susaeta 1995.

Lawless, Julia. Aromatherapy. Practical approach to the use of essential oils. Madrid: Ediciones Susaeta S. A. 1995.

Puertollano M A, et all. Olive oil, immune system, and infection. Hospital Nutrition 2010, 25 (1): 1-8.

Russo, J., Hu, Y.F., Yang, X. y Russo, I.H., Developmental cellular and molecular basis of human breast cancer. Journal of the National Cancer Institute (Monogr) 17-37. 2000.

Toussaint Samat, M. Natural and Moral History of food. Vol. 9, Alianza Editorial. Madrid, 1992.

Quiles, J. L., et al. Olive Oil & Health. 2006 CABI, Wallingford, UK.

Unità didattica

MIELE



*“Il miele è la parola di Cristo,
l'oro del suo amore.
Il meglio del nettare,
la mummia della luce di paradiso”*

Federico García Lorca

(Il canto del miele)

Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Miele e salute nella storia

3.2. Composizione del miele

3.3. Valore nutrizionale del miele

3.4. I principali benefici del miele sulla salute

4. In pratica

4.1. Rimedi popolari a base di miele

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

L'unità

Titolo	Miele
Area	Conoscenza delle caratteristiche e degli effetti benefici del miele
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Genitori e donne in gravidanza
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le origini e l'importanza del miele • Le tipologie di miele • I valori nutrizionali del miele • I benefici della produzione biologica di miele • Ricette tradizionali a base di miele
Tempi di apprendimento	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso avrai informazioni su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'importanza del miele • Le caratteristiche del miele • I benefici del miele sulla salute • Come preparare ricette a base di miele
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza del valore del miele • Come usare il miele per la salute di tutta la famiglia
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online

	<p>Apprendimento pratico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Workshop • Autoapprendimento • Degustazione di miele
--	--

1. Riassunto

Questa sezione inizia con la descrizione della storia del miele e del suo ruolo nel favorire la salute dell'uomo. Esistono molte pitture rupestri in Africa e nel sud della Francia che mostrano come gli uomini hanno da sempre consumato il miele.

Segue una descrizione delle componenti del miele, dei suoi valori nutrizionali e dei benefici per la salute.

Il miele è un ottimo componente per i rimedi tradizionali fatti in casa. La saggezza e l'esperienza di millenni conferiscono a questi rimedi un valore inestimabile.

L'unità si conclude con l'indicazione di risorse aggiuntive per approfondire l'argomento.

Parole chiave: miele, alveare, cera, propoli, pappa reale, rimedi tradizionali.

2. Introduzione

Il miele è un prodotto usato dagli uomini sin dalle loro origini. Le pitture rupestri della Cueva de la Araña, Bicorp (Valencia), risalenti a 7000 anni prima di Cristo, ritraggono un uomo che raccoglie il miele. Questo dimostra che anche i primi abitanti della terra avevano scoperto i benefici di questo cibo.

Secondo il Papiro di Tebe, scritto nel 1870 AC, gli Egizi nutrivano e curavano i loro figli con il miele. Per gli Egizi, il miele veniva dalle lacrime del Dio Ra e faceva parte delle offerte religiose nell'Egitto dei faraoni. Quando gli antichi Egizi facevano le loro spedizioni, conservavano la carne in barili pieni di miele. La cosa è documentata in modo dettagliato nei papiri ritrovati; tra le altre cose, gli egizi usavano il miele per curare la cataratta, le ferite, i tagli e le bruciature; veniva usato anche per i cosmetici ed anche come arricchimento del cibo. Anche la birra veniva preparata con il miele fermentato. Nella tomba del faraone Tutankhamon, scoperta nel 1922, c'erano diversi recipienti contenenti miele conservatosi in perfette condizioni, nonostante fosse lì da 33 secoli.



Grotta del ragno - i primi abitanti raccolgono miele selvatico da un alveare.

Ippocrate (nel V secolo AC), il padre della medicina, elogiava i poteri curativi del miele e lo usava per curare varie patologie della pelle, le ulcere e per alleviare il dolore in generale. Ai suoi pazienti consigliava di mangiare del miele per vivere a lungo (Ippocrate è vissuto 107 anni). I Greci credevano che una dieta in cui fosse presente il miele fosse molto importante per raggiungere una profonda spiritualità. Nella mitologia Greca, il miele, è il cibo degli Dei dell'Olimpo, simbolo del sapere e della saggezza, riservato agli eletti, gli iniziati, agli esseri eccezionali di questo mondo e dell'altro.

Quando Augusto, Imperatore Romano, chiese al suo amico Asinio Pollione a che cosa attribuiva la sua longevità ed il suo stato di salute (aveva appena compiuto 100 anni), egli rispose laconicamente come al solito: "olio fuori e miele dentro". I medici lo hanno anche usato per aiutare i propri pazienti a riposare. La cosiddetta "luna di miele" ha avuto origine dalla tradizione romana in cui la madre della sposa lasciava un vaso di miele tutte le sere nella camera nuziale degli sposini per far loro "recuperare le energie". Questa pratica durava per tutta la luna di miele.

Nella Bibbia, il miele viene citato come un prodotto da esportazione sia nella Genesi 43:11, sia in Ezechiele 27:17. Ci sono molti passaggi che fanno riferimento a questo prodotto, ad es. :

Pr. 16 23 I cuori dei saggi rendono la loro bocca prudente, e le loro labbra promuovono insegnamento.

Pr. 16 24 Le parole gentili sono un favo, dolce per l'anima e terapia di guarigione per le ossa.

Pr. 24.13 Mangia miele, figlio mio, poiché fa bene; il miele dall'alveare è dolce al tuo palato.

14 Sappi anche che la saggezza per te è come il miele: se lo trovi, c'è una speranza per te e la tua speranza non sarà spezzata.



Raffigurazione alla Grotta del Ragno, dove sono state disegnate le prime immagini raffiguranti l'apicoltura.

Tutti i grandi profeti fanno riferimento al miele nei libri sacri. La parola miele indica dolcezza, giustizia, virtù e bontà divina. Anche il Corano parla di api e miele: "Il miele è il primo beneficio che Dio ha dato al mondo". Nel Corano c'è una Sura che si chiama "Le api". In essa Dio dice, "sappiate, uomini, che nel ventre delle api esiste un liquido che è usato per guarire".

La perfezione del miele lo rende l'elemento principale di molti riti religiosi. Tra gli Incas e gli Aztechi d'America, il miele ha avuto un ruolo importante nelle cerimonie e nei riti di iniziazione e purificazione.

Quando Alessandro morì a Babilonia, fu portato in Macedonia in un recipiente pieno di miele ed il corpo rimase intatto.

Fino a che non venne scoperto lo zucchero di canna, nel sedicesimo secolo, il miele era l'unico dolcificante conosciuto. All'inizio venne apprezzato per il suo sapore dolce.

Un esperimento condotto nel 1971 ha mostrato che alcuni pezzi di pesce, polmone, fegato ed altri tessuti di origine animale, coperti con il miele, mantenevano la loro freschezza a temperatura ambiente per ben 4 anni, mentre i pezzi ricoperti con del "miele artificiale" (miscuglio di zuccheri come il glucosio e levulosio) iniziavano a decomporsi dal quinto e all'ottavo giorno.

3. Contenuti

3.1. Miele e salute nella storia

I nostri antenati avevano scoperto le proprietà del miele in modo empirico: il miele è un antisettico, un alimento dietetico, dolcificante, fortificante, lenitivo, lassativo, diuretico, antibatterico. Essi sono stati in grado di approfittare di queste proprietà per combattere la maggior parte delle malattie.

Gli antichi Egizi conservavano i corpi nel miele sfruttando il potere antisettico di questa sostanza ricca di saccarina. In modo simile, hanno usato il miele come un unguento per le piaghe o le ferite poiché avevano notato che assicurava una guarigione veloce e senza problemi. Questa caratteristica evidenzia anche le proprietà antimicrobiche e rigenerative del miele. Gli Egizi conoscevano anche l'effetto positivo che aveva sulle malattie del tratto digestivo, dei reni, degli occhi e sulle malattie della pelle.

Nella cosmesi degli Egizi il miele era uno degli ingredienti principali delle creme di bellezza. Le sue proprietà curative, il suo effetto tonico e le sue qualità ammorbidenti, lo hanno reso l'ingrediente principale in tutti i cosmetici e nelle creme per il viso dell'epoca.

Il Corano dice "Mangia miele, figlio mio, perché non è soltanto un cibo bello e salutare, ma è anche una cura per molte malattie". Il miele, quindi, veniva usato per curare. In particolare per l'ulcera, le punture d'insetto, le bruciature, i problemi agli occhi, i funghi e i batteri della pelle. Il miele sembra essere anche efficace per le malattie polmonari: si pensava che un composto di petali di rosa e miele puro lasciato a macerare, fosse una delle prime cure attive contro la tubercolosi.

3.2. Composizione del miele



Il miele è un cibo prodotto dalle api attraverso la trasformazione del nettare dei fiori ed altre sostanze zuccherine che vengono raccolte dalle piante, arricchite e depositate su fogli di cera.

I vari mieli variano in colore, sapore e consistenza a seconda della pianta, della natura del terreno, delle condizioni atmosferiche e della stagione di raccolta. Per questo motivo il miele non è tutto uguale. Tuttavia, fondamentalmente, tutti i mieli sono composti da due zuccheri semplici, il glucosio e il fruttosio. Il corpo può assimilare questi zuccheri direttamente, poiché le api hanno già fatto il lavoro di trasformazione degli zuccheri complessi in zuccheri semplici, risparmiando la fatica al nostro tratto gastrointestinale. Il glucosio viene assorbito direttamente nel sangue mentre per il fruttosio l'assorbimento è un po' più lento; dal momento che non sono necessari cambiamenti chimici ed essendo un cibo pre-digerito dalle api, il miele è una fonte naturale di energia di immediata assimilazione.

Il miele, essendo un prodotto naturale, può variare nella sua composizione a seconda delle piante da cui viene raccolto il polline, del periodo dell'anno e dell'area geografica.

Le principali componenti del miele e le sue caratteristiche generali sono:

- a) Acqua: la quantità dipende dal tipo di fiore usato dall'ape, varia tra il 13% ed il 20%.
- b) Zuccheri naturali: glucosio (38%), fruttosio (31%) e saccarosio (1-2%).
- c) Proteine: in piccole quantità, sotto forma di enzimi.
- d) Sali minerali: Il contenuto di minerali è molto basso. I più comuni sono calcio, rame, ferro, magnesio, manganese, zinco, fosforo e potassio.
- e) Vitamine del gruppo B e C.
- f) HMF o idrossimetilfurfurale: sostanza innocua, essenziale per determinare la freschezza del miele. Più sono alti i livelli di HMF e meno è fresco il miele.
- g) Componenti volatili: sono responsabili dell'aroma e di alcune proprietà del miele.
- h) Enzimi: invertasi, diastasi, catalasi, inulasi, fosfatasi e glucosidasi. Ci sono anche da 4 a 7 flavonoidi. In particolare la quercetina, il chempferolo, l'isoramnetina ed altre resine, i terpeni, gli oli essenziali, gli aldeidi e gli alcoli superiori.
- i) Tra i lipidi sono presenti i gliceridi, gli steroli e i fosfolipidi. Sono stati identificati anche l'acido palmitico (27% del totale dei lipidi) e l'acido oleico (60%) insieme a piccole quantità di acido laurico, acido miristico, acido linoleico ed acido stearico.
- j) Altri ingredienti importanti sono le sostanze colloidali: i terpeni, l'acetilcolina ed una sostanza antibatterica chiamata inibina.

3.3. Valore nutrizionale del miele

Il miele è essenzialmente un concentrato in soluzione acquosa di zucchero invertito. La sua concentrazione di zucchero lo rende un cibo molto calorico (304 cal. / 100 g).

Di seguito, viene riportata una tabella con il riassunto dei principali nutrienti del miele. Questi componenti sono presenti in tutti gli zuccheri, ma le percentuali possono variare a seconda della varietà e della provenienza dei fiori.

La quantità di nutrienti indicati si riferisce a 100 grammi di questo alimento.

Calorie	302 Kcal.
Grassi	0 g.
Colesterolo	0 mg.
Sodio	2,40 mg.
Carboidrati	75,10 g.
Fibre	0 g.
Zuccheri	75,10 g.
Proteine	0,38 g.
Ferro	1,30 mg.
Vitamina C	2,40 mg.
Calcio	5,90 mg.
Vitamina B2	0,28 mg.

3.4. I principali benefici del miele sulla salute

Si raccomanda il consumo di due o tre cucchiaini di miele al giorno. Questa dovrebbe essere la giusta quantità per dolcificare i cibi senza ingrassare. Nei casi in cui si è in presenza di un'infezione oppure di un calo di energie, si possono mangiare due o tre cucchiari di miele al giorno fino a quando i sintomi non scompaiono.

a) Previene la carie:

Il miele naturale non causa il deterioramento dei denti grazie all'azione di un enzima che rimuove la placca. Nonostante ciò, non se ne dovrebbe abusare.

b) Migliora la funzione digestiva:

Il miele delle api, preso in purezza o insieme ad altri alimenti, riduce l'acidità gastrica. Molti autori, basandosi su delle osservazioni cliniche, sono arrivati alla conclusione che può essere usato come medicina e cibo nei casi di malattie gastrointestinali accompagnate da iperacidità, gastriti ed ulcere.

Aiuta a placare i bruciori di stomaco e i dolori causati dall'ulcera. Ha anche delle proprietà antibatteriche contro *Helicobacter pylori*, batterio individuato come responsabile della maggior parte dei problemi di ulcera e gastrite; probabilmente il batterio è anche collegato alla comparsa del cancro gastrico (Amy E.

Jeffrey, Carlos M. Echazarreta Facoltà di medicina Veterinaria, Università Autonoma dello Yucatán, Mérida, Yucatán, Messico).

Studi clinici hanno mostrato che il miele riduce la secrezione di acido gastrico. Inoltre, le ulcere gastriche sono state trattate con successo usando il miele come supplemento alla dieta. Su 600 pazienti con ulcera gastrica a cui è stato somministrato il miele per via orale, si è raggiunto un tasso dell'80% di guarigione. Gli esami radiologici hanno mostrato che nel 59% dei casi le ulcere sono scomparse.

Calma la fame ed aiuta la digestione e l'assimilazione di altri cibi poiché viene assimilato rapidamente e non produce fermentazione alcolica. Gli acidi liberi aiutano anche l'assorbimento dei grassi.

Il miele attiva il metabolismo del fegato, eliminando fino al 35% di alcool. Serve anche ad eliminare le tossine e protegge il fegato dai farmaci e da una dieta non bilanciata.

Il miele favorisce il processo di assimilazione delle sostanze nell'intestino ed è particolarmente efficace in caso di stitichezza. Il miele, avanzando nel tratto gastrointestinale rilascia il suo contenuto di acetilcolina che influenza la peristalsi.

Il miele è efficace in caso di gastroenterite poiché esercita una attività antibatterica contro molti agenti patogeni, compresa la Salmonella, la Shigella, e l'Escherichia coli (E. Jeffrey Amy, Carlos M. Echazarreta Facoltà di Veterinaria Medicina Autonoma Università dello Yucatán, Mérida, Yucatán, Mexico). Nei casi di diarrea batterica è molto utile per il suo effetto antibiotico.

Nei pazienti sottoposti a trattamenti antibiotici che generano fenomeni di disbatteriosi, la combinazione di miele e yogurt aiuterà a rigenerare la flora intestinale uccisa dagli antibiotici, con un ovvio miglioramento della diarrea e delle condizioni generali del paziente. Regolando il transito intestinale, il miele migliora l'eliminazione delle tossine, che si riflette nel miglioramento della pelle, come afferma il Dr. Julio Cesar Dias nell'articolo pubblicato sulla rivista "Api terapia Hoy", in Argentina e Cuba.

c) Malattie del fegato:

L'azione del miele sulle malattie del fegato è determinata dalla percentuale di glucosio e fruttosio presente. Questi zuccheri vengono assorbiti rapidamente e di conseguenza passano rapidamente nel sistema ematico. Il glucosio viene assorbito rapidamente e produce energia che può essere usata istantaneamente dal corpo. Il fruttosio è assorbito più lentamente e mantiene il livello dello zucchero del sangue costante per un periodo più lungo.

Nella pratica clinica, il miele viene usato nel trattamento delle malattie del fegato. Il suo alto contenuto di fruttosio permette di raggiungere risultati più convincenti rispetto al semplice glucosio. Questo effetto è spiegato dal fatto che il fruttosio attiva il processo di combustione degli zuccheri, responsabile della creazione di energia. Si è calcolato che il miele inneschi una reazione 10 volte più veloce. Questo si traduce in un'assimilazione migliore degli altri zuccheri, ed un minor affaticamento del fegato, consumando meno glicogeno. Nel metabolismo epatico, fino al 29% del glucosio presente nel miele viene convertito in glicogeno.



loirish (1985) mette in evidenza che i sali minerali, gli acidi organici, le vitamine, gli ormoni, gli enzimi, gli antibiotici e gli altri elementi presenti nel miele, hanno un ruolo fondamentale nei processi vitali che avvengono nel fegato e nell'intero corpo.

Raccomandiamo di mangiare il miele in caso di insufficienza epatica, poiché aiuta il processo di rimozione dell'alcool dal sangue riducendo gli effetti dell'alcolismo ed dell'avvelenamento da alcool. Chezeries (1985).

Alcool e miele: la mucosa dell'intestino tenue ha un meccanismo di assorbimento che mette il miele in conflitto con l'alcool. Questo significa che l'alcool viene assorbito in malo modo o scarsamente dall'organismo. Anche la catalasi accelera la metabolizzazione dell'alcool a livello degli epatociti (cellule del fegato), il quale, quindi viene rimosso dal corpo più velocemente. Queste, insieme ad altre proprietà alimentari del miele, dovrebbero essere considerate nel trattamento dei problemi generati dall'alcool. Il miele non dovrebbe mai essere usato per ridurre gli effetti di una forte ingestione programmata di alcool, ma per la gioia di coloro che agiscono in questo modo, gli effetti dell'alcool saranno meno visibili, come anche la presenza dei postumi dell'ubriacatura (Apitherapia Hoy, Argentina and Cuba, Julio César Días).

d) La cura delle vie urinarie:

Il miele ha delle proprietà diuretiche grazie al levulosio, agli acidi organici ed altre essenze. Contribuisce quindi al buon funzionamento dei reni e allo smaltimento delle sostanze tossiche nelle urine (particolarmente urea).

e) Proprietà antisettiche e curative:

Il miele previene le infezioni ed accelera la guarigione della pelle danneggiata. Il professore di biochimica Peter Molan, che conduce la ricerca sul miele all'Università di Waikato, Nuova Zelanda, ha riportato la storia di un paziente con una ferita durata più di 20 anni poiché infettata da un ceppo di batteri resistenti agli antibiotici. Nell'Agosto del 1999, avendo letto delle informazioni riguardanti le proprietà curative del miele, il paziente ha convinto il suo dottore ad applicargli il miele sulla ferita ed un mese dopo questa era completamente guarita.

Il miele è efficace nel trattamento delle bruciature a causa dell'inibina (Dolci, Du & Dziao, 1937), che ha un effetto antimicrobico. Nel papiro di Eberts e Smith, risalente a prima del 1500 AC, l'uso del miele era stato consigliato per il trattamento delle ferite.

La presenza di miele in una ferita aperta produce un forte aumento di glutazione nella ferita che ha un importante ruolo nei processi di ossidoriduzione nel corpo. Secondo osservazioni cliniche del chirurgo russo Krinitski (loirish (1985) il miele stimola la divisione e la crescita delle cellule e ne promuove la cristallizzazione.

Heinerman (1988) consiglia l'uso del miele nel trattamento dell'ulcera, delle lesioni erpetiche, delle screpolature e delle piaghe della pelle. Per curare le ulcere varicose croniche, le bruciature e il lupus eritematoso si consiglia un miscuglio di miele e vasellina (80: 20).

La grande proprietà curativa del miele rende il suo utilizzo consigliabile durante il ricovero e le cure post operatorie (Heinerman, 1988).

L'area affetta da edema cutaneo può essere ridotta con l'applicazione di miele. L'edema aumenta il deterioramento delle lesioni della pelle che possono portare a necrosi.

Dei report indicano l'efficacia del miele nel trattamento della cancrena, questo potrebbe avere un ruolo benefico nella riduzione del numero delle amputazioni a causa della setticemia meningococcica.

Il miele è considerato un buon rimedio per le rughe, secondo Heinerman (1988), poiché dona morbidezza e freschezza alla pelle. Viene applicata come maschera ed è un buon rimedio per la pelle secca.

Come avevano già indicato Ippocrate ed Avicenna, le proprietà del miele danno alla pelle del viso un tocco di freschezza e giovinezza.

f) Malattie del sistema respiratorio:

Se usato per fare delle inalazioni, il miele agisce sulle membrane mucose del naso, sulla laringe e sugli alveoli polmonari come battericida locale e fortifica in genere il corpo. Queste caratteristiche sono state osservate da Iorish (1985) nel suo lavoro sul processo di guarigione di 20 pazienti che soffrivano di una progressiva atrofia del sistema respiratorio.

Il miele è efficace nel trattamento della rinite acuta e cronica, faringiti, bronchiti ed altre malattie respiratorie (Iorish, 1985).

Il miele ha grandi proprietà contro la tosse ed è usato in innumerevoli sciroppi oltre ad essere utilizzato per il mal di gola.

Il suo uso è raccomandato nel caso di raucedine, mal di gola, laringite e tosse (Heinerman, 1988).

Ha un effetto espettorante e calmante della tosse. Ippocrate ha indicato bevande a base di miele come rimedio per questi sintomi. Avicenna ha consigliato l'assunzione di un miscuglio di miele e petali di rosa dopo la comparsa dei sintomi della tubercolosi.



g) Disordini del sistema nervoso:

Alle persone nervose, spassate o affaticate, per poter riacquistare una normale condizione, si consiglia di bere un bicchiere di acqua calda con un cucchiaino di miele ed il succo di mezzo limone e di mezza arancia, la sera. (Heinerman, 1988) .

Per Chezeres (1982) il miele ha delle proprietà rilassanti ed induce il sonno. Raccomanda di inserirlo nella dieta di pazienti affetti da insonnia cronica.

Osservazioni cliniche hanno dimostrato che iniezioni di glucosio in soluzione ipertonica danno risultati rapidi nel trattamento di determinati disordini del sistema nervoso. Di solito, già dopo le prime tre iniezioni si osserva un miglioramento (soggettivo), meno emicranie, vista migliore, etc...

Iorish (1985) cita il trattamento con il miele per le persone che soffrono della malattia di Huntington, caratterizzata da fastidiose contrazioni muscolari convulsive. Egli ha notato che dopo tre settimane di trattamento ed evitando qualsiasi altro tipo di medicina, sono stati raggiunti ottimi risultati. I pazienti hanno recuperato un sonno normale, le emicranie sono sparite, la stanchezza e l'irritabilità sono diminuite e lo stato d'animo migliorato.

h) Per gli occhi:

Un unguento a base di miele di eucalipto viene consigliato per il trattamento del gonfiore delle palpebre e delle cornee, dell'ulcera e delle altre affezioni dell'occhio. Iorish(1985) riporta i benefici del miele nel guarire pazienti con cheratite e adenite tubercolare. Si sono notati dei miglioramenti in questi pazienti come la riduzione dei processi infiammatori, miglioramento della vista e scomparsa dei sintomi soggettivi sgradevoli. Da notare che per trattare le malattie dell'occhio, si deve usare miele di favo sterile.

Altri autori come Chezeries (1982) osservano l'effetto terapeutico del miele nell'irritazione dell'occhio. Il miele può essere sciolto in acqua bollente ed applicato sotto forma di collirio.

i) Per il cuore:

Il glucosio aumenta la flebectasia (dilatazione delle vene) e migliora la circolazione sanguigna del sistema coronarico. Secondo Iorish (1985), il consumo prolungato per 1-2 mesi, di 50-140 g di miele al giorno, in pazienti con malattie cardiache, ha portato al miglioramento delle loro condizioni generali, alla normalizzazione della composizione sanguigna ed ad aumentare la quantità di emoglobina e del tono cardiovascolare.

j) Per il sangue:

Stimola la formazione di globuli rossi grazie alla presenza di acido folico.

Stimola la formazione di anticorpi grazie alla presenza di acido ascorbico, magnesio, rame e zinco.

k) Per il trattamento dell'anemia:

Grazie ai suoi minerali, in particolare il ferro, il miele aiuta ad aumentare il livello di emoglobina nel sangue, una molecola trasportata dai globuli rossi che fornisce l'ossigeno necessario per la vita delle cellule.

l) Azione antiossidante:

Uno studio dell'Università dell'Illinois (USA) ha scoperto che il miele ha delle proprietà antiossidanti grazie al suo elevato contenuto di acidi fenolici ed enzimi come la catalasi e la glucosio ossidasi, che sono capaci di proteggere le cellule dai radicali liberi.

m) Alimento prebiotico:

Il miele è un alimento prebiotico perché contiene oligosaccaridi utili ad aumentare la quantità di flora batterica in modo naturale (bifidobacteria e lactobacillus), migliorando il sistema digerente ed il sistema immunitario.

n) Per l'osteoporosi:

Il miele aumenta l'assimilazione del calcio aiutando, quindi, ad aumentare la massa ossea. I ricercatori hanno scoperto che il miele aumenta del 33.6% l'assorbimento di calcio nei topi, probabilmente grazie al contenuto di carboidrati come il glucosio, il fruttosio e il raffinoso.

o) Per il trattamento dell'artrite:

L'assunzione di miele allevia il dolore causato dall'artrite perché aiuta a ridurre l'infiammazione delle articolazioni e calma il dolore causato dalla malattia.

p) Azione anticancro:

Si è scoperto che il miele naturale ed i suoi derivati (propoli, pappa reale, ecc.) se iniettati nei tumori dei topi, aiutano a ridurre la crescita dei tumori e prevenire le metastasi.

q) Azione contro gli agenti esterni nocivi:

Il miele può essere usato per prevenire le malattie causate dalle radiazioni. Il miele deproteizzato, in alcuni paesi è usato sotto forma di iniezione endovenosa in dosi di 10 ml di soluzione al 20-40%.

Applicato prima di ogni sessione di radioterapia, ridurrà di molto le conseguenze del trattamento con raggi-x. Sul mercato Europeo, è apparso un farmaco chiamato "Melcaína", che consiste di una soluzione di miele senza proteine con l'1-2% di novocaina.

Stojko e Col. (1987) hanno dimostrato l'efficacia del miele nel processo di adattamento dell'organismo a condizioni ambientali difficili.

Heinerman (1988) indica che il miele attenua i focolai di febbre allergica da fieno e suggerisce, come prevenzione, un cucchiaino di miele dopo ogni pasto. L'autore ha osservato una riduzione dei sintomi della malattia allergica dopo l'ingestione di miele ed ha notato un notevole calo di lacrimazione e di produzione di muco. Forse il meccanismo è innescato dalla produzione di determinati anticorpi grazie alla piccola quantità di polline che è contenuto nel miele, agendo quindi da vaccino. Tuttavia, servono ulteriori studi per giungere ad una conclusione su questo punto.

r) Astringente e lenitivo:

Il miele ha un'azione astringente e lenitiva che lo rende adatto per preparazioni galeniche come creme, maschere per il viso, tonificanti, ecc.

s) Contro la perdita di capelli:

Il miele ha proprietà curative riguardo alle malattie della pelle come la dermatite seborroica e la forfora che sono tra le maggiori cause della perdita dei capelli. Questo aspetto è stato studiato dal lavoro del Dr. Al-Wa'ili NS (Dubai Centro medico specializzato e Laboratorio di ricerca medica, PO data Box 19964, Dubai, United Arab Emirates Al-Wa'ili NS).

I casi in cui il miele non è raccomandato.

Nei bambini sotto i 18 mesi. Il miele non dovrebbe essere utilizzato neanche per addolcire il succhiotto. A questa età il sistema digerente del bambino non è sviluppato a sufficienza e questo potrebbe favorire la germinazione di spore di *Clostridium botulinum*, che potrebbero essere presenti nel miele e che in seguito potrebbero generare la tossina botulinica nei bambini.

Obesità e sovrappeso. Il suo alto valore calorico rende il suo consumo non raccomandabile per le persone che devono controllare il loro peso oppure sottoporsi a dieta.

Ipertrigliceridemia. Le persone con alti livelli di trigliceridi nel sangue devono ridurre l'assunzione di miele poiché l'abbondanza di carboidrati presenti favorisce l'aumento dei trigliceridi.

Diabete. I diabetici devono controllare l'uso del miele per l'elevato contenuto di zuccheri semplici come il glucosio e il fruttosio che aumentano i livelli di glucosio nel sangue.

Febbre da fieno. In particolare riguarda i bambini. La presenza di polline nel miele può causare attacchi d'asma e sviluppare altre allergie.

"Il miele delle api ha un gusto ottimo e nutre bene."

Detto popolare

Sezione II

4. In pratica

4.1. Rimedi popolari a base di miele

a) Rimedio per l'asma:

Fai bollire a fuoco lento, 1 piccola cipolla, 2 spighe di aglio ed mezzo litro di pappa reale, per 30 minuti. Lascia raffreddare. Alterna un cucchiaino di questo miscuglio ed 1 cucchiaino di miele ogni due ore.

b) Rimedio di miele per i postumi dell'ubriacatura:

Unisci mezza tazza di miele con mezza tazza di pompelmo e ghiaccio tritato. Prendilo prima di partecipare ad una festa per mitigare, in parte, gli effetti dell'alcool ingerito.

c) Rimedio a base di miele per l'insonnia:

c.1) Unisci 2 cucchiaini di miele con il succo di un limone o di un'arancia in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Prendi il composto prima di andare a letto. Per avere migliori risultati si raccomanda di usare miele più scuro possibile.

c.2) Unisci 2 cucchiaini di aceto di mele con 2 cucchiaini di miele in una tazza d'acqua. Bevine una tazza prima di andare a letto.

d) Rimedi per l'esaurimento:



Prepara un infuso caldo con 1 litro di sherry, 25 g di aghi di rosmarino, 20 g di salvia e 15 g di miele. Dopo 20 minuti, rimuovi dal fuoco e lascia raffreddare. Filtra e bevine un bicchiere prima dei pasti.

e) Rimedi per ustioni lievi:

Mettere 2 o 3 cucchiaini di miele sopra la bruciatura, procura un rapido sollievo dal dolore e dal prurito.

f) Rimedi per la tosse:

Metti a bollire un limone nell'acqua per circa 10 minuti finché la buccia non diventa tenera. Taglialo a metà ed estrai il succo. Metti il succo di limone in un bicchiere. Aggiungi 2 cucchiaini di miele. Bevine un cucchiaino ogni 4 ore.

g) Rimedi a base di miele per l'ulcera, lo stomaco e il duodeno

Prendi un cucchiaino di miele a digiuno, giornalmente, un'ora prima di colazione. Deglutisci il miele lentamente dopo averlo diluito in bocca.

h) Rimedio per disordini intestinali o diarrea:

Sciogli il miele in una tazza con dell'acqua e assumi il composto come bevanda giornaliera. Agisce efficacemente come antisettico per la flora intestinale.

i) Rimedio per la colite e la stitichezza:

Aggiungi 1 o 2 cucchiaini di miele come dolcificante in 200 grammi di qualsiasi cibo. Questo aiuterà a controllare le attività dell'intestino.

j) Rimedi per il sistema nervoso:

Prendi 1 cucchiaino di miele, sei volte al giorno. Ti darà pace e tranquillità. Si può aggiungere un bicchiere di latte per riposare più facilmente.

k) Rimedi per le malattie al fegato:

Diluisci 2 o 3 cucchiaini di miele al rosmarino per dolcificare una tazza di infuso di ginepro.

l) Rimedio per itterizia:

Fai bollire 30 grammi di salvia in 1 litro d'acqua per 10 minuti e poi dolcifica con un cucchiaino di miele. Bevine tre tazze al giorno.

m) Rimedio per l'acne:

Fai bollire 40 grammi di foglie di sambuco in un litro d'acqua per 10 minuti. Rimuovi dal fuoco e lascia raffreddare. Bevine una tazza al giorno dolcificata con il miele al rosmarino.

Domande

1. Ti ricordi la composizione del miele?
2. Come può aiutare, il miele, le persone che soffrono di malattie epatiche?
3. Perché il miele fa bene al sistema respiratorio?
4. Come influenza, il miele, il sistema nervoso?
5. Come influenza, il miele, il funzionamento del cuore?
6. Come influenza il sangue?
7. Come, il miele e i suoi derivati, possono avere effetti benefici contro il cancro?
8. Che effetti può avere il miele sulla stanchezza fisica?
9. Se avessi i reumatismi, penseresti di curarti con le punture delle api?

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

I numeri dell'apicoltura in Italia : <http://www.informamiele.it/index.php/crt-dinamiche-di-mercato-e-produzione/330-i-numeri-dellapicoltura-italiana>

Studi e ricerche sulla produzione di miele: <http://www.informamiele.it/index.php/crt-dinamiche-di-mercato-e-produzione/331-studi-e-ricerche-produzione-e-mercato>

Cos'è l'Apiterapia: <http://www.apiterapia.it/>

Proprietà curative del miele: <http://www.greenstyle.it/miele-proprietà-curative-e-benefiche-61535.html>

Curarsi con il miele: <http://www.mieliditalia.it/index.php/mieli-e-prodotti-delle-api/miele/81089-quando-il-miele-medica>

Díaz, J.C.y Rivera, T. G. Apiterapia hoy en Argentina y Cuba. Abril/2001.

<http://www.mundialsiglo21.com/novedades/Apiterapia%20hoy.pdf>

Le proprietà del miele: <http://www.lanaturaticura.com/italia/terapia-miele.php?page=propriet%E0-farmacologiche>

Composizione del miele: <http://www.apicoltura2000.it/miele.htm>

Valori nutrizionali del miele: <http://www.amailmiele.it/valori-nutrizionali-del-miele.php>

6. Bibliografia

Asis, Moisés. Apiteratia 101 para todos. 2007. Autor-editor. (Versión Kindle)

Breyer, E. U.: Abelhas e saúde, 5ª ed, Ed. Fundação Faculdade Estadual de Filosofia, Ciencias e Letras Uniao da Vitoria, Paraná, 1985.

Jeffrey, A.E.yEchazarreta, C. M. Medical uses of honey. Rev. Biomed Enero-marzo,1996;Vol. 7/Nº 1: 43-49.

Mice, J. Hierbas medicinales y recetas caseras. Edit. Altaya. Abril 1995

Nahmias F. La miel cura y sana. De Vecchi, Barcelona. (1980).

Terrazas, Trinidad. Los Consejos de la Tía Trini: Aprenda Secretos de la Naturaleza y de las Abejas para Belleza y Salud. Editorial BookBaby. 2012. Versión Kindle

Unità didattica

ALIMENTAZIONE DURANTE L'ADOLESCENZA



Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Sviluppo durante l'adolescenza

3.2. I bisogni nutrizionali degli adolescenti

4. In pratica

4.1. Fattori che influenzano i comportamenti alimentari degli adolescenti

4.2. Problemi relativi all'alimentazione e all'immagine del corpo

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

L'unità

Titolo	Alimentazione durante l'adolescenza
Area	Alimentazione sana
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Centri di formazione per adulti • Genitori e donne in gravidanza
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo sviluppo durante l'adolescenza • I cambiamenti fisici durante l'adolescenza • I bisogni nutrizionali durante l'adolescenza • I fattori che influenzano il comportamento alimentare degli adolescenti • I problemi legati all'alimentazione ed all'immagine del corpo • L'alimentazione in situazioni particolari
Tempi di apprendimento	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione teorica
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo. Una volta completato il corso acquisirai conoscenze su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I cambiamenti fisici durante l'adolescenza • I cambiamenti psicologici e sociali durante questo periodo • I bisogni nutrizionali specifici degli adolescenti • Come evitare l'obesità • La necessità di attività fisica
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper organizzare programmi alimentari giornalieri e mensili • Sapere come cambiare alimentazione durante gli esami • Sapere come evitare l'obesità • Sapere cosa mangiare fuori casa
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a istanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online • Consigli su risorse online aggiuntive

1. Riassunto

Questa unità è strutturata in due sezioni principali: (1) lo sviluppo durante l'adolescenza e (2) il comportamento alimentare degli adolescenti.

Sezione I

Nella prima sezione vengono presentate delle nozioni di base sui bisogni nutritivi degli adolescenti. Questa sezione fornisce diversi consigli per una dieta sana. La seconda sezione si concentra sui fattori che influenzano i comportamenti alimentari degli adolescenti e sui problemi relativi all'alimentazione ed all'immagine del corpo.

Parole chiave: adolescenza, composizione corporea, bisogni nutrizionali, requisiti energetici, bisogno di nutrienti, dieta bilanciata, perdita di peso, obesità, disordini alimentari, attività fisica.

2. Introduzione

L'adolescenza è un periodo della vita che inizia con la pubertà e termina, in età adulta, con il completo sviluppo dell'organismo. Durante questo periodo lo sviluppo fisico e mentale dell'individuo è rapido. Questo comporta un aumento dei nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. Nel momento in cui l'adolescente diventa autonomo, le sue abitudini alimentari cambiano, consuma più cibo lontano da casa, mangia snack ad alto contenuto di grassi o zuccheri, mangia sempre meno pasti fatti in casa ed ha un appetito sempre maggiore. A causa dell'intenso impegno scolastico, normalmente, l'attività fisica negli adolescenti diminuisce. Possiamo comprendere allora, quanto è importante adottare delle abitudini alimentari corrette al fine di soddisfare le maggiori richieste dell'organismo e di mantenere un peso corretto. Gli adolescenti crescono in modo diverso gli uni dagli altri ed a volte accettano con difficoltà i cambiamenti nei loro corpi poiché possono sviluppare delle aspettative irrealistiche su come il loro corpo dovrebbe essere.

Il risultato di questo stato d'animo potrebbe portarli ad ingrassare o a dimagrire troppo. L'obesità, la preoccupazione per la dieta e i disordini alimentari sono tutti problemi dell'adolescenza relativi all'alimentazione. Per affrontare l'obesità si raccomanda di cambiare i comportamenti alimentari ed aumentare l'attività fisica. È molto importante il coinvolgimento di tutta la famiglia. Dall'altra parte i disordini alimentari possono essere considerati problemi di natura psichiatrica e richiedono l'intervento di specialisti (psichiatri, psicologi, nutrizionisti, medici).

Gli adolescenti spesso sperimentano nuovi regimi alimentari, come la dieta vegetariana, proprio mentre si trovano ad affrontare situazioni particolari, come, ad esempio, impegni scolastici sempre più gravosi. I capitoli seguenti forniscono delle raccomandazioni per far sì che gli adolescenti seguano una

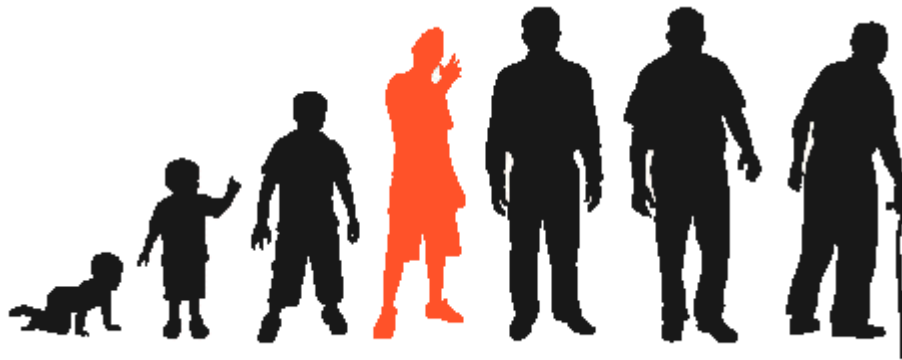
dieta bilanciata, ma anche delle indicazioni sulle situazioni particolare che questi si trovano ad affrontare.

3. Contenuti

3.1. Sviluppo durante l'adolescenza

3.1.1. Cambiamento di peso ed altezza

Durante l'adolescenza i ragazzi crescono rapidamente. In questo periodo gli adolescenti raggiungono il 20% dell'altezza ed il 50% del peso che avranno da adulti, mentre la maggior parte dei loro organi hanno una grandezza doppia. Se prima dell'adolescenza ragazzi e ragazze hanno la stessa taglia corporea, dall'inizio della pubertà il tasso di crescita non è lo stesso per entrambi i generi. Le ragazze raggiungono il massimo tasso di crescita 2 anni prima a 10 o 11 anni, mentre i ragazzi a 12 o 13. Quindi, mentre nei primi anni dell'adolescenza le ragazze sono 4-5 cm più alte dei ragazzi della stessa età, alla fine dell'adolescenza, i ragazzi finiscono per essere 10-12 cm o più, più alti. Mentre nei ragazzi i tassi di crescita di peso ed altezza coincidono, nelle ragazze il tasso di crescita dell'altezza precede di circa 6 mesi i tassi di crescita del peso. È importante notare che il tasso di crescita può variare in modo significativo da persona a persona, anche dello stesso sesso.



3.1.2. Cambiamenti nella composizione del corpo

Durante il periodo dell'adolescenza un altro cambiamento fisiologico che può variare in base al sesso è la composizione del corpo. Le ragazze hanno più grasso, mentre i ragazzi hanno il doppio dei tessuti muscolari rispetto a loro. Come conseguenza del deposito di grasso nelle ragazze, si possono osservare anche cambiamenti nella forma del corpo dal momento che l'accumulo di grasso avviene in alcuni punti specifici come il petto e le natiche.

3.1.3. Cambiamenti nello sviluppo delle ossa

L'adolescenza è caratterizzata da un rapido sviluppo scheletrico, durante il quale si acquista il 40% della massa ossea totale. Lo scheletro cresce e la dimensione delle ossa cambia. Particolarmente visibili sono i cambiamenti delle spalle e del bacino, diversi per i due sessi. Nei maschi la regione delle spalle si sviluppa più della regione del bacino, mentre nelle ragazze accade l'opposto. Lo sviluppo delle ossa nell'adolescenza è influenzato da fattori genetici, ormonali, meccanici (attività fisica) e alimentari. Il ruolo di un'alimentazione bilanciata è importante anche per la salute delle ossa e per l'ottenimento di un'elevata massa ossea durante l'adolescenza. Questo impedisce la comparsa dell'osteoporosi dopo la menopausa.

3.1.4. Cambiamenti psicologici e sociali

L'adolescenza è un periodo di maturazione sia per la mente che per il corpo. Accanto ai cambiamenti generati dalla crescita corporea, gli adolescenti sperimentano anche una crescita mentale, emozionale e sociale. L'adolescente inizia a conoscere il proprio corpo ed a provare attrazione per gli adolescenti del sesso opposto. Spesso prova imbarazzo ed ansia di fronte ai cambiamenti del proprio corpo pensando di essere giudicati dagli altri. Questo avviene, ad esempio, nel caso di problemi cutanei come l'acne, o di cambiamenti di peso e relativi alla forma del corpo.

Durante questa fase l'adolescente:

- Sviluppa e stabilizza l'immagine del proprio corpo, necessaria per lo sviluppo del sé e dell'identità individuale.
- Cambia radicalmente il suo modo di pensare. Pensa in modo metodico, sviluppa abilità decisionali e di risoluzione di problemi.
- Inizia a diventare autonomo.
- Spesso è influenzato dai coetanei.
- Nei primi anni dell'adolescenza si affida agli adulti (ad esempio i genitori), mentre successivamente li mette in discussione ed è meno influenzato da loro.
- Ha cambiamenti emotivi frequenti o cambiamenti relativi ai suoi interessi.
- Crea relazioni emotive all'esterno della famiglia.
- Fa piani per il futuro, definisce gli obiettivi e formula valori e convinzioni.

Tutti i cambiamenti elencati, normalmente, influenzano anche le abitudini alimentari degli adolescenti. Per esempio, nel loro tentativo di diventare autonomi, gli adolescenti spesso sperimentano diete per la perdita di peso o diete vegetariane (esclusione di cibi di origine animale).

3.2. I bisogni nutrizionali degli adolescenti

3.2.1. Requisiti energetici

Come risultato del significativo aumento di peso, altezza, dei muscoli e del tessuto adiposo, dello sviluppo degli organi ecc. c'è il fatto che anche l'energia introdotta deve aumentare. L'energia necessaria, misurata in calorie, varia enormemente da persona a persona a causa del differente tasso di crescita e dei differenti livelli di attività fisica. In generale il bisogno energetico è più alto nei maschi che nelle femmine. Nella tabella sottostante sono rappresentati i requisiti energetici in calorie per età, genere e attività fisica:

Bisogni energetici in calorie in base all'età, al genere e al livello di attività fisica.				
Livello di attività fisica**				
Genere	Età* (anni)	Basso	Moderato	Intenso
Ragazze	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400

Ragazzi	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200

* Nei bambini e negli adolescenti sono necessarie più calorie man mano che l'età avanza.

** "Basso" indica uno stile di vita con una bassa attività fisica, identificabile con le attività quotidiane. "Moderato" indica un'attività fisica equivalente a camminare circa 2,5-5 km al giorno. "Intenso" significa camminare più di 5 km al giorno.

Fonte: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

3.2.1. Bisogni nutritivi

Per la maggior parte dei nutrienti (carboidrati, lipidi, proteine, vitamine, minerali), possiamo dire che gli adolescenti hanno gli stessi bisogni degli adulti. Fanno eccezione le proteine, il ferro e il calcio come riportato sotto. Il ruolo e l'importanza dei nutrienti sono stati presentati in dettaglio nel modulo "Introduzione ad una dieta sana". La tabella qui sotto mostra il cambiamento dei bisogni nutritivi in base all'età. Le percentuali si riferiscono alla proporzione rispetto all'apporto giornaliero totale di energia (calorie ingerite in un giorno):

Percentuale raccomandata di nutrienti in base all'età			
	Carboidrati	Proteine	Lipidi
Bambini (1-3 anni)	45-65%	5-20%	30-40%
Bambini ed adolescenti (4-18 anni)	45-65%	10-30%	25-35%
Adulti (≥19 anni)	45-65%	10-35%	20-35%

Fonte: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.



3.2.3. Bisogni alimentari speciali

L'elevato tasso di crescita durante l'adolescenza, richiede un aumento dell'apporto dei seguenti nutrienti:

- **Ferro:** è necessario assumere più ferro per prevenire l'anemia, favorire la crescita della massa muscolare a sostenere l'incremento del volume totale di sangue nel corpo. Anche nelle ragazze il bisogno di ferro è elevato a causa delle perdite di sangue dovuto al periodo mestruale. I cibi ricchi di ferro sono: carne rossa, frattaglie, frutti di mare, vegetali a foglia verde, legumi e cereali integrali.
- **Calcio:** Un aumento dell'apporto di calcio è necessario per il rapido sviluppo delle ossa durante l'adolescenza, ma anche per la prevenzione dell'osteoporosi in età avanzata. I cibi ricchi di calcio sono: latte, yogurt, formaggio, piccoli pesci completi di lisca (ad es. sardine), legumi e verdure a foglia verde.

3.2.4. La dieta bilanciata per gli adolescenti

Per mantenersi in salute, per una crescita corretta ed un peso corporeo corretto è bene che gli adolescenti seguano una dieta bilanciata ed aumentino l'attività fisica (esercizio fisico, sport, danza, camminare ecc.). Una dieta bilanciata è caratterizzata da moderazione e varietà di cibo di buona qualità ed ha lo scopo di fornire all'organismo una corretta quantità di nutrienti.



I cibi, sulla base della quantità di nutrienti che contengono, sono divisi in gruppi. Ogni gruppo ha specifiche caratteristiche e valori nutrizionali. Anche cibi appartenenti ad uno stesso gruppo possono avere delle differenze tra loro. Sfortunatamente non esiste un alimento che contenga tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno. Questo significa che dovremmo scegliere cibi appartenenti ad ogni gruppo. I gruppi, solitamente, sono i seguenti:

- **Cereali**

Spesso sono menzionati come cibi a base di amido. Appartengono a questo gruppo tutti i cibi

derivati dai cereali (es. grano, orzo, avena, segale etc...), come il pane, le noci, la pasta, il riso, i cereali per la prima colazione, patate e mais (vegetali a base d'amido). I carboidrati costituiscono la maggiore fonte di energia del corpo. Essi contengono anche fibre, vitamine B e minerali (ad es. magnesio). Sono divisi in integrali e raffinati. I cereali integrali sono più salutari (ad es. per l'intestino) e dovrebbero essere preferiti. Costituiscono la base della nostra dieta e viene consigliato di consumarne in quantità maggiori rispetto ad altri gruppi di alimenti.

- **Frutta**

A questo gruppo appartengono tutti i tipi di frutta: fresca, bollita o cotta, frutta secca e succhi di frutta naturali. In ogni caso la frutta fresca è da preferire. La frutta è ricca di vitamine (ad es. A, C acido folico), fibre (contribuiscono al corretto funzionamento dell'intestino) e minerali (come il potassio). Ha un alto contenuto d'acqua e contiene poche calorie.

- **Verdure**

A questo gruppo appartengono le verdure in ogni forma: fresche, bollite, cotte, congelate, sotto forma di insalate o come piatto principale (ad es, cibo in olio d'oliva). Le verdure sono ricche di vitamine, fibre, minerali e antiossidanti. Sono divise in cinque sottogruppi in base al loro colore. Ogni colore ha caratteristiche specifiche, quindi è necessario consumare frutta e verdura di tutti i colori (rosso, verde, giallo, arancione e viola).

- **Carne e derivati, pesce, uova, legumi**

Questo gruppo viene spesso chiamato come gruppo delle "proteine" per l'elevata quantità di proteine presenti in questi cibi. A questo gruppo appartengono: carne rossa, pollame, pesce, frutti di mare, uova, legumi. Il principale nutriente del gruppo è costituito da proteine di elevata qualità (di alto valore biologico), ma contengono anche vitamine (acido folico, vitamina B12 ecc.) e minerali (ad es. ferro, zinco ecc.). Non tutti i cibi di questo gruppo hanno lo stesso valore nutrizionale, per questo si consiglia una frequenza diversa per la loro assunzione. Nello specifico si consiglia di ridurre il consumo di carne rossa e derivati (manzo, maiale, agnello) ed aumentare il consumo di pesce e frutti di mare. Coloro che seguono una dieta vegetariana o che evitano di mangiare la carne, possono scegliere i legumi come valida alternativa.

- **Latticini**

Appartengono a questo gruppo il latte, i latticini come il formaggio, lo yogurt e dessert a base di latte come lo yogurt congelato. La caratteristica principale di questo gruppo è l'elevata presenza di calcio. I cibi di questo gruppo costituiscono una buona fonte di proteine, fosforo, potassio e vitamina D. Contribuiscono allo sviluppo delle ossa e dei denti, ma producono anche altri benefici per la salute. Coloro che vogliono limitare il proprio peso, possono scegliere di mangiare latticini con un basso contenuto di grasso.

- **Grassi e oli**

Appartengono a questo gruppo i cibi costituiti, per la maggior parte, da lipidi. Sono inclusi gli oli come l'olio d'oliva o altri oli di semi (ad es. olio di mais), margarina, burro, maionese e salse a base di maionese, olive, noci e pancetta. Come per gli altri gruppi, non tutti i cibi appartenenti a questo gruppo sono della stessa qualità. Gli oli vegetali, specialmente l'olio d'oliva che costituisce l'ingrediente principale della dieta mediterranea, sono più salutari degli altri

alimenti, contengono antiossidanti, vitamina E e grassi “buoni” (monoinsaturi, omega 3, omega 6).

Poiché questi cibi sono ricchi di calorie, se ne raccomanda un consumo moderato.

- **Cibi con elevato contenuto di grassi o zuccheri**

Appartengono a questo gruppo i dolci e gli snack come biscotti, croissant, torte, pasticcini, patatine fritte, bibite o succhi zuccherati. Questi cibi hanno pochi nutrienti e il loro consumo non è considerato essenziale. Hanno un gusto attraente e solitamente sono consumati come sfizi o premi. Se li consumiamo con moderazione (in piccole quantità e non tutti i giorni) possiamo includerli nella nostra dieta purché non sostituiscano dei cibi presenti negli altri gruppi, necessari alla nostra salute.

La tabella sottostante, presenta le quantità indicative raccomandate per ogni gruppo per i ragazzi e le ragazze sulla base delle indicazioni dell’U.S. Department of Agriculture (USDA):

Porzioni giornaliere raccomandate per ogni gruppo di alimenti, in base al genere e all’età degli adolescenti.						
Genere	Età(anni)	Cereali	Frutta	Verdura	Carne	Latticini
Ragazze	9-13	5 porzioni ¹	1 ½ tazza ²	2 tazze ³	5 porzioni ⁴	3 tazze ⁵
	14-18	6 porzioni ¹	1 ½ tazza ²	2 ½ tazze ³	5 porzioni ⁴	3 tazze ⁵
Ragazzi	9-13	6 porzioni ¹	1 ½ tazza ²	2 ½ tazze ³	5 porzioni ⁴	3 tazze ⁵
	14-18	8 porzioni ¹	2 tazze ²	3 tazze ³	6 ½ porzioni ⁴	3 tazze ⁵

Definizione delle porzioni

¹ 1 porzione di cereali = 1 fetta di pane (30 g) = ½ tazza di riso bollito o pasta = una tazza di cereali per la colazione

² 1 tazza di frutta = 1 tazza di frutta fresca o di succo di frutta = ½ tazza di frutta secca

³ 1 tazza di verdura = 1 tazza di verdura fresca o cotta o di succo di verdura c = 2 tazze di verdure a foglia verde

⁴ 1 porzione di proteine = 30 g. carne / pesce = 1 uovo = ¼ tazza di legumi bolliti = 15g. noci/ semi

⁵ 1 porzione di latticini = 1 tazza di latte = 1 tazza di yogurt = 45 g. formaggio a pasta gialla o mozzarella = 1 tazza di yogurt congelato o gelato

* Con il termine "tazza" intendiamo una tazza di tè (240 ml)

Sezione II

4. In pratica

4.1. Fattori che influenzano i comportamenti alimentari degli adolescenti

L'adolescente è in una fase della vita in cui prova a prendere delle decisioni sulla sua alimentazione, indicando, in questo modo, la sua autonomia rispetto alla famiglia e alla società. La scelta del cibo viene fatta dagli adolescenti sulla base di diversi fattori come il genere, l'ambiente familiare, gli standard sociali, le caratteristiche del cibo, il luogo in cui si consuma il cibo. Questi fattori spesso influenzano il loro peso corporeo. Gli stessi possono anche giocare un ruolo preponderante nella determinazione della loro identità. Spesso vediamo che per questi motivi, i ragazzi evitano o ingeriscono alcuni cibi, dimagriscono o ingrassano.

Altri fattori che influenzano la scelta dei cibi negli adolescenti sono:

- Le abitudini alimentari della famiglia e dei genitori.
- La pubblicità.
- I valori sociali e culturali, gli standard corporei che l'industria promuove.
- L'aspetto del proprio corpo.
- Lo sviluppo psicosociale.
- Le esperienze personali (ciò che hanno sperimentato).
- Il gusto e l'aspetto dei cibi.
- La praticità di preparazione o la disponibilità di cibo.

4.2. Problemi relativi all'alimentazione e all'immagine del corpo

4.2.1. Obesità

L'obesità nei bambini e negli adolescenti sta diventando un'epidemia globale e un serio problema di salute pubblica. Secondo la World Health Organization (WHO), l'obesità è definita come un eccessivo accumulo di grasso corporeo, in quantità tale da minacciare la salute degli individui. Le stime della IOTF (International Obesity Task Force) per la World Health Organization nel 2005, mostrano che un bambino su 5 in Europa è sovrappeso, con la Grecia che detiene il primato di bambini ed adolescenti in sovrappeso.

L'adolescenza è uno dei periodi più critici per lo sviluppo dell'obesità insieme al periodo fetale e a quello che va dai 4 ai 6 anni di vita.

4.2.1.a. Fattori che causano lo sviluppo dell'obesità

La regolazione del peso corporeo dipende da molti fattori: genetici, ambientali, sociali, psicologici. I geni trasmessi dai genitori ai figli, determinano in larga parte il loro peso.

Anche la famiglia, con le sue abitudini alimentari e favorendo la disponibilità di determinati cibi in casa ha un peso rilevante. In ogni caso il peso dell'adolescente sarà determinato dalle sue abitudini alimentari e dall'attività fisica che svolge. L'assunzione di maggiori calorie rispetto a quelle consumate, genera un accumulo di grasso ed un aumento di peso corporeo. L'abbondanza di cibo e la facilità con cui si può reperire nelle società moderne, insieme alla riduzione dell'attività fisica, costituiscono dei fattori che predispongono all'aumento di peso. I seguenti comportamenti sembrano contribuire ad un aumento di peso negli adolescenti:

- Sovralimentazione. Generalmente, grandi porzioni e consumo frequente di cibi altamente energetici (elevato contenuto di grassi e zuccheri) portano alla sovralimentazione.
- Saltare la colazione
- Mangiare fuori casa
- Sovra consumo di bibite, succhi elaborati o altre bevande con zuccheri aggiunti.
- Bassa frequenza di pasti in famiglia.
- Ridotta attività fisica. A causa del crescente impegno scolastico alcuni adolescenti riducono o interrompono le attività in cui fanno esercizio fisico.
- Tempo passato davanti agli schermi (TV, PC, video games). Sembra che influisca in due modi: riduce l'attività fisica e aumenta il consumo di cibo (per la maggior parte snack).

4.2.1.b. Impatto dell'obesità nell'adolescenza

L'obesità adolescenziale aumenta la probabilità di essere obesi da adulti e, di conseguenza, il rischio connesso con varie malattie come quelle cardiovascolari e il diabete mellito. Oltre ai problemi di salute negli adulti, l'obesità può causare problemi anche agli adolescenti, sia dal punto di vista fisico, poiché influenza gran parte dei sistemi del corpo (ortopedico, respiratorio, cardiovascolare, diabete mellito, pubertà precoce etc...), che dal punto di vista psicologico (isolamento, pochi amici, bassa autostima, disordini alimentari).

4.2.1.c. Valutazione dell'obesità

Per valutare il peso dei bambini e degli adolescenti normalmente usiamo le curve di crescita (Figura 1) e l'indice di massa corporea (IMC). Su queste curve (diverse in base al genere) viene illustrato l'IMC in base all'età. L'IMC mostra la relazione tra peso ed altezza e si calcola così:

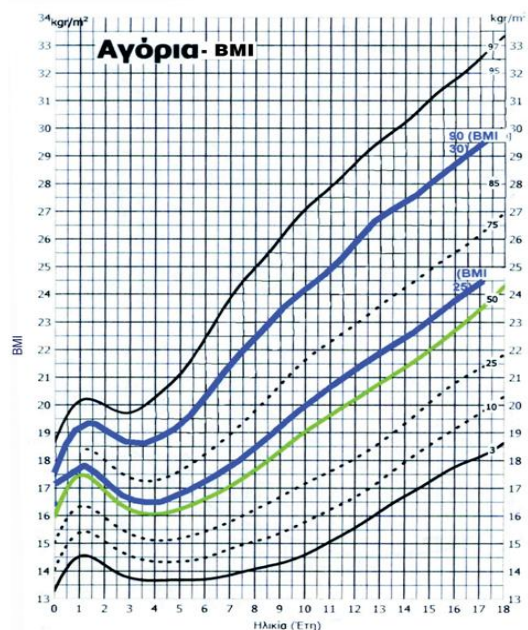
IMC = Peso (in kilogrammi, kg)

Altezza x Altezza (in metri, m)

Per ogni età, l'IMC mostra che la linea tra le due linee blu (maschi) e rosse (femmine) corrisponde al

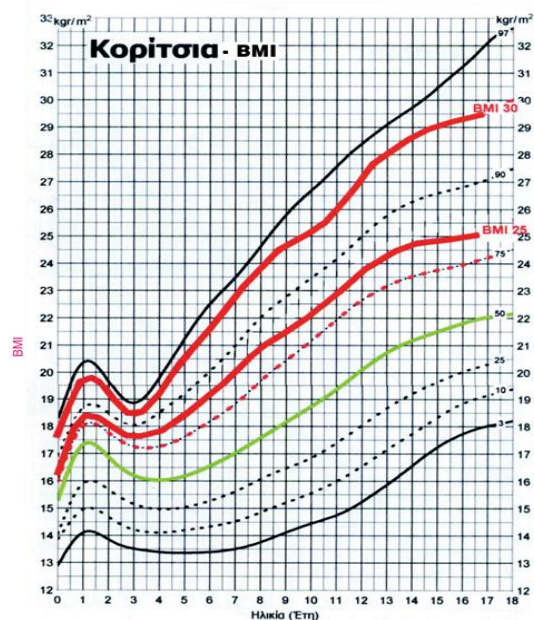
“sovrappeso” e la linea superiore alla linea blu e rossa più alta corrisponde all’”obesità”.

Figure 1. Curve di crescita per IMC in base ad età e genere.



ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΕΣ ΘΕΣΕΙΣ (ΕΘ) BMI ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ. ΜΕ ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΑΡΙΣΤΑΝΤΑΙ ΟΙ ΕΘ ΠΟΥ ΔΙΑΤΕΜΝΟΥΝ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ BMI 25 ΚΑΙ 30 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΩΡΙΖΟΥΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΤΟ ΥΠΕΡΒΑΡΟ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΑΤΟΜΟ.

9



ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΕΣ ΘΕΣΕΙΣ (ΕΘ) BMI ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ. ΜΕ ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΑΡΙΣΤΑΝΤΑΙ ΟΙ ΕΘ ΠΟΥ ΔΙΑΤΕΜΝΟΥΝ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ BMI 25 ΚΑΙ 30 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΩΡΙΖΟΥΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΤΟ ΥΠΕΡΒΑΡΟ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΑΤΟΜΟ.

9

Fonte: Child Health Booklet

4.2.1.d. Prevenzione e trattamento dell'obesità – regolazione del peso negli adolescenti

C'è un grande bisogno di prevenire e trattare l'obesità negli adolescenti sia per il potenziale impatto sulla salute sia per il crescente numero di adolescenti sovrappeso o obesi. Lo stile di vita può cambiare adottando abitudini alimentari bilanciate e una regolare attività fisica. Questi costituiscono i più importanti strumenti per la prevenzione e il trattamento dell'obesità adolescenziale. In alcuni casi di grave obesità negli adolescenti o di impossibilità a perdere peso con questi strumenti, può essere utilizzata la chirurgia o l'impiego di medicinali da utilizzare sempre sotto la guida di un medico.

4.2.1.e. Quando è consigliabile perdere peso?

La perdita di peso dipende da quanto è aumentato il peso dell'adolescente, dalla possibile presenza di problemi di salute, dall'età e dalla fase di sviluppo di ciascun individuo.

- Se l'adolescente è sovrappeso, si raccomanda di mantenere il peso costante o di avere una lieve riduzione in modo che con l'aumento dell'altezza il peso si normalizzerà.
- Se il peso del ragazzo è cresciuto enormemente (obesità) o esistono problemi di salute, allora è consigliabile perdere peso. La perdita di peso può variare da 0,5 a 4 kg al mese, in base alla serietà della situazione, il livello di sviluppo etc...

4.2.1.f. Cosa può cambiare l'adolescente?

- **La dieta**

- i. **Riduzione di cibi ad alta energia**

Gli adolescenti spesso consumano cibi fuori di casa (per la maggior parte al fast food) e snack ingerendo alimenti con un alto contenuto di grassi o zuccheri come il cibo confezionato (patatine fritte etc...), i dolci e le bibite. Questi cibi non sono proibiti, ma devono essere consumati con moderazione e all'interno di una dieta bilanciata.



- ii. **La dimensione delle porzioni**

Il controllo sulla quantità di cibo ingerito costituisce uno dei fattori più importanti nella regolazione del peso corporeo. Prova a ridurre un po' la quantità di cibo (non l'insalata).

Inoltre, nei fast food è consigliabile scegliere le porzioni più piccole e nei supermercati i pacchi con meno quantità di cibo.

- iii. Fare la prima colazione
Fare la prima colazione consente una migliore regolazione del peso corporeo e una migliore resa a scuola.
 - iv. Numero di pasti
Suddividere il cibo in pasti piccoli e regolari evita un sovraccarico di cibo, cosa che , invece avviene se aspettiamo 6 ore o più tra un pasto e l'altro. Dovresti fare 4-5 pasti al giorno, 2- o 3 più abbondanti (pasti principali) e 1 o 2 più piccoli (snack). Questo aiuta a soddisfare i bisogni nutrizionali e ad evitare l'assunzione di cibi fuori dai pasti.
 - v. Pasti completi
Per la salute e per il corretto sviluppo del bambino è importante che i pasti principali (colazione, pranzo e cena) siano "completi". Questo significa che dovrebbero contenere cibo appartenente ai tre gruppi di base: amidi (cereali), proteine (carne, pesce, uova etc...), e frutta/verdura. Ciascun gruppo contribuisce a suo modo al corretto funzionamento dell'organismo.
 - vi. Mangiare con la famiglia
I pasti in famiglia, in un ambiente piacevole e silenzioso sono associati a migliori abitudini alimentari e ad un miglior controllo del peso.
- **Attività fisica**
 - i. Aumentare l'attività fisica
Varie organizzazioni internazionali raccomandano agli adolescenti di fare esercizio fisico almeno un'ora al giorno. Questo può includere l'andare a scuola a piedi, portare a spasso il cane, salire e scendere le scale, fare giardinaggio, andare in bicicletta, ballare ed organizzare attività come sport o giochi. Il coinvolgimento dei genitori è molto importante.



- ii. Riduzione delle attività sedentarie.
Normalmente includono il tempo che gli adolescenti spendono in attività fatte di fronte ad uno "schermo" come guardare la TV, giocare con i video game, stare al computer, usare il telefono cellulare etc... Si consiglia di ridurre le attività sedentarie fino a 2 ore al giorno e di sostituirle con attività motorie.

4.2.1.g. Consigli per i genitori degli adolescenti

I genitori e la famiglia in generale, giocano un ruolo determinante nel cambiamento delle abitudini alimentari e nell'aumento dell'attività fisica negli adolescenti attraverso la creazione di un ambiente favorevole a questi cambiamenti. Nello sforzo fatto per gestire il proprio peso, gli adolescenti hanno bisogno di avere supporto ed essere incoraggiati dai genitori. Quando crescono gli adolescenti scelgono da soli cosa mangiare a scuola e in altri luoghi fuori dalla loro abitazione ed iniziano ad influenzare l'acquisto di cibo da parte della famiglia.



Alcuni consigli per i genitori:

- Puntate ad un cambiamento graduale delle abitudini dell'intera famiglia riguardo alla dieta e all'esercizio fisico.
- Se anche i genitori sono sovrappeso, essi dovrebbero controllare da soli il loro peso.
- Evita i commenti sul peso dei tuoi figli adolescenti o sul loro fisico e non compararli con altri membri della famiglia o amici.
- Assicurati che a casa ci sia cibo ricco di nutrienti come frutta e verdura, latte e yogurt.
- Evita di avere a casa cibi ricchi di grassi o zuccheri come croissant, biscotti, dolci e patatine.
- È una cosa molto positiva diventare un "modello" per propri figli. Dovresti applicare su te stesso i principi di una dieta sana e fare esercizio fisico.
- Evitare di fare pressioni per indurre dei cambiamenti. Questo potrebbe avere l'effetto opposto.
- Ricompensa lo sforzo che l'adolescente fa per cambiare.
- Punta a consumare almeno un pasto al giorno con l'intera famiglia.

4.2.1.h. Diete dimagranti

Mentre da un lato, come descritto sopra, c'è un'abbondanza ed un consumo eccessivo di cibo, dall'altro viene promosso come modello il corpo magro, in particolare nelle donne. La proiezione di questo modello

da parte del mondo della moda, della pubblicità e dei media, esercita una pressione sulle adolescenti affinché adottino questi standard estetici. Il risultato è che spesso non sono soddisfatte dei loro corpi. Provano a perdere peso (supponendo di essere grasse) con diete dimagranti di solito molto restrittive (diete rapide e fisse), basate sull'esclusione di alcuni cibi e sull'improvvisazione. Sono influenzate, in questo, dalle diete pubblicizzate nei giornali. Al contrario, i ragazzi, raramente sono a dieta.

Oltre agli standard sociali, il fatto di intraprendere una dieta da parte degli adolescenti, può indicare una reazione a vari fattori di stress come i conflitti in famiglia o una cambiamento delle condizioni di vita. In ogni caso, il problema di queste diete risiede nel fatto che non sono razionali e non sono compatibili con stili di vita sani. Esse possono avere gravi effetti sulla salute ed impedire il corretto sviluppo dell'organismo.



4.2.2. Disordini alimentari

I disordini alimentari sono considerati disordini psichiatrici poiché hanno a che fare con il comportamento e non con il metabolismo. I sintomi più comuni, come la fame, il mangiare a più non posso (un mangiare di continuo fatto, spesso, di nascosto) e la bulimia sono determinati solitamente da difficoltà psicologiche ed emotive. Questi problemi riguardano quasi esclusivamente adolescenti femmine e molto meno i maschi (a parte i casi di maschi che fanno sport in cui viene richiesto un basso peso corporeo).

I disordini alimentari sono classificati in:

- **Anoressia nervosa:** i sintomi principali sono la perdita di peso e una intensa preoccupazione nei confronti del peso e della forma fisica. Queste persone temono di essere o di diventare grasse anche se, in realtà, sono magre. Evitano di mangiare e gradualmente perdono peso (fino all'85% del peso normale). Nelle donne si osserva, normalmente l'amenorrea (la cessazione del ciclo mestruale).



- **Bulimia nervosa:** è caratterizzata da episodi ricorrenti di ingestione incontrollata di cibo, eccessiva preoccupazione per il proprio peso corporeo, paura di ingrassare. Questi atteggiamenti portano alla perdita di peso attraverso l'auto induzione del vomito, l'uso di lassativi, l'assunzione di farmaci che favoriscono l'anoressia e di diuretici. Queste persone, normalmente hanno un peso normale e continuano ad avere il normale ciclo mestruale.
- **Disturbo da alimentazione incontrollata:** è caratterizzato da una costante ingestione di cibo in periodi molto più frequenti del normale e in segreto (per la vergogna). Normalmente non riguarda gli adolescenti, ma principalmente le donne in età avanzata(45-55 anni).

I disordini dell'alimentazione sono il riflesso delle difficoltà che gli adolescenti incontrano e di problemi che agli adolescenti sembrano difficili e irrisolvibili. Attraverso il controllo sul cibo essi sentono di avere ancora il controllo su alcune aree della loro vita. Se all'inizio può sembrare una soluzione ai problemi, gradualmente, a causa della scarsa nutrizione, si presentano delle complicazioni molto pericolose per la salute come, ad esempio, un impatto negativo sulla crescita, sullo sviluppo del cervello e la densità delle ossa, disidratazione, anormale periodo mestruale, bassa autostima, ansia, stress etc... Una diagnosi precoce è fondamentale proprio per gli effetti distruttivi per la salute e per i problemi che ciò può causare alla famiglia .

4.2.3. Consigli nutrizionali utili in situazioni particolari

4.2.3.a L'alimentazione durante il periodo degli esami

Il periodo degli esami è un periodo difficile ed impegnativo, specialmente quando l'organismo si trova a dover fare i conti con un aumento dei fabbisogni nutritivi . Pensa a questo periodo come ad una maratona "spirituale", dove la resistenza ha un grande ruolo. Una dieta bilanciata può aiutarti ad avere sufficiente energia, una memoria migliore ed un maggior rendimento! Al contrario, abitudini alimentari sbagliate possono farti sentire debole e nervoso/a.



i. Inizia la tua giornata con una buona colazione

Costituisce il primo pasto della giornata e ti darà energia, ti manterrà vigile ed aumenterà il tuo rendimento. Ottimi alimenti per la prima colazione sono:

- Latte + cereali + succo di frutta naturale
- Latte + pane / fette biscottate + frutta + miele
- Succo di frutta al naturale + Pane tostato con formaggio e (arrosto di) tacchino
- Succo di frutta al naturale + uovo bollito + pane + formaggio + frutta secca

ii. Pasti piccoli e frequenti

Una corretta distribuzione dei pasti durante tutto l'arco della giornata ti fornirà l'energia di cui hai bisogno. Il cervello ha un bisogno costante di "carburante" per funzionare in modo corretto. La cosa migliore è evitare pasti abbondanti (particolarmente grassi) poiché rendono il processo di digestione difficile e lento e possono dare sonnolenza. Si può fare una colazione, due pasti principali (pranzo ,cena) e 2-3 piccoli spuntini durante il giorno. Il numero di pasti è indicativo e non vincolante.

iii. Pasti completi – varietà di cibo

E' bene che i pasti principali siano completi. Essi devono contenere cibi appartenenti ai tre gruppi principali: verdure (insalata /verdure cotte) o frutta, proteine (carne/pesce/formaggio/uova/legumi) e alimenti ricchi di amido (pane/riso/patate/spaghetti). Attraverso una elevata varietà di frutta, verdure, proteine ed altri alimenti ricchi di amido si otterranno più vitamine, minerali ed antiossidanti, necessari per un funzionamento appropriato dell'organismo e per ridurre la fatica.

iv. Spuntini-pasti piccoli e importanti

Gli "spuntini", cioè i piccoli pasti che si fanno tra un pasto principale e l'altro, forniranno energia e vitamine. Ottimi alimenti sono:

- Frutta fresca o essiccata oppure macedonia
- Succo di frutta naturale
- Yogurt con miele o avena
- 1-2 manciate di noccioline (noci, mandorle, nocciole, semi di girasole) senza sale
- 1 piccolo dolce (es. 1 tazza /vaschetta di budino di riso, 1 piccolo pezzo di cioccolato fondente, 1 pallina di gelato)
- Frullato con latte, miele, frutta

v. Fonti di grasso 'buono'

Ci sono dei grassi che migliorano il funzionamento dell'organismo e del cervello conosciuti col nome di acidi grassi omega-3 e omega-6. Questi si trovano nel pesce azzurro (salmone, sardine, acciughe) ed anche nella frutta secca (noci, semi di girasole, mandorle, semi di sesamo). L'olio di oliva è una buona fonte di acidi grassi ed anche di antiossidanti.

vi. Giusta idratazione

Una giusta idratazione aiuta a rinvigorire ed a proteggere l'organismo riducendo il senso di fatica e la perdita di concentrazione. E' bene bere molta acqua, ma anche mangiare alimenti che contengono un'alta percentuale di liquidi come frutta, la verdura, i succhi di frutta e il latte. E' consigliabile, quando si studia o durante un esame, avere vicino una bottiglia di acqua così da ricordarsi di bere regolarmente. Se si aspetta di bere quando si ha sete si è già disidratati!

vii. Caffè

Il consumo di caffè (spesso in grandi quantità) è comune nei periodi degli esami. L'eccitazione data al sistema nervoso ed al cervello può tenerti sveglio, ma non aiuta a rilassarti e dormire a sufficienza. Attenzione all'eccessivo consumo perché potrebbe causare ulteriori tensioni.

viii. Zucchero

E' vero che lo zucchero fornisce energia istantanea e nutrimento al cervello. Tuttavia, la stessa funzione viene svolta dalla maggior parte dei carboidrati (frutta, succo di frutta, miele, cereali, pane, etc...), che offrono molti altri nutrienti rispetto allo zucchero ed ai dolci in genere, come vitamine, fibre e minerali. D'altro canto, il consumo moderato di cioccolato o di piccoli dolci può migliorare il tuo stato d'animo ed aiutarti nello studio.

ix. Integratori-superalimenti

Negli ultimi anni si sono diffusi sul mercato molti integratori. La verità è che, se si segue una dieta bilanciata, non sono necessari integratori. Tuttavia, spesso, la dieta di molti adolescenti (ed adulti) non comprende tutti gli alimenti necessari. Se si decide di usare un integratore dietetico, è consigliabile, prima, consultare il tuo medico/farmacista/nutrizionista. Sono integratori- super alimenti la spirulina, la pappa reale, l'olivello spinoso e molti integratori multivitaminici, che rafforzano le difese all'organismo, offrono benessere, energia, molte vitamine, minerali e oligoelementi.

x. Esercizio- Riposo

Una blanda attività fisica (es. camminare, andare in bicicletta, nuotare, ballare) ti può distrarre, può rilassarti e rigenerarti dopo molte ore consecutive di studio. Prova qualsiasi cosa che riesca a farti staccare per un po'.

Inoltre, un riposo adeguato e sereno è essenziale per essere freschi e pieni di energia in modo da poter ricordare ed assimilare tutto ciò che hai studiato nei giorni precedenti e che studierai in futuro.



xi. Che cosa si deve evitare durante il periodo degli esami

- Diete dimagranti o comportamenti dietetici estremi.
- Il consumo di alcool, poiché può causare sonnolenza, mal di testa e fatica.
- Provare, per la prima volta, alimenti nuovi, bevande oppure integratori dietetici poiché non sai come risponderà il tuo organismo. Qualsiasi cosa tu voglia provare, dovrebbe essere fatta prima di questo periodo così da non avere "sorprese."
- Pasti **abbondanti**. E' bene mangiare fino a quando non ti senti pieno, ma non bisogna sentirsi "gonfi" poiché potresti avvertire sonnolenza e debolezza. Il tuo corpo userà più energia nel processo digestivo, sottraendola alle funzioni cerebrali.
- Saltare i pasti. Se non salti i pasti, avrai le tue "batterie" costantemente cariche. Molte volte è comprensibile che ci si dimentichi di mangiare poiché si è immersi nello studio. In queste situazioni potresti avere con te un piccolo spuntino sano (come sopra) oppure prenderti una piccola pausa per riposarti e mangiare qualcosa.
- L'eccessivo consumo di dolci o di cibi pronti (spesso ad alto contenuto di grassi) che forniscono energia velocemente. Potrebbero essere deliziosi, ma di solito sono difficilmente digeribili, contengono pochi nutrienti e a lungo andare potrebbero influenzare il peso corporeo.

E' bene ricordare che durante questo periodo il tuo tempo è prezioso, quindi hai bisogno di avere una buona pianificazione non soltanto per lo studio, ma anche per la tua dieta!

4.2.3.b. Consigli per mangiare fuori casa

Gli studi mostrano che durante l'adolescenza, il numero di pasti consumanti dall'adolescente fuori casa aumenta costantemente. Questo riflette il suo bisogno di autonomia e il fatto che sempre di più passa il suo tempo libero lontano da casa e dalla famiglia. L'uscita con gli amici per un pasto veloce costituisce una delle abitudini alimentari più diffuse tra gli adolescenti e di solito comprende pizza, crepes, panini, pancakes, dessert oppure yogurt gelato (più comune negli ultimi anni). Il problema è che la maggior parte di questi alimenti è ricca di grassi o zuccheri e quindi di calorie. Allo stesso tempo è povera di nutrienti come ad

esempio le vitamine, i minerali e le fibre. Inoltre, lo stile di vita degli adolescenti (scuola, attività sportive etc...) richiede che essi passino diverse ore fuori casa e che di conseguenza consumino i pasti più piccoli (spuntini) lontano da casa.

La verità è che il cibo "fatto in casa" è di solito più sano e più nutriente di quello che si può mangiare fuori. Questo non significa che non possiamo mangiare al fast food o consumare degli snack fuori casa. Le domande che ci dobbiamo porre sono: quanto spesso un adolescente mangia fuori, cosa sceglie e in quali quantità? Fortunatamente, oggi, i fast food offrono una scelta varia (dall'insalata alle patatine fritte). Il consumo moderato di cibi al fast food può integrare una dieta già bilanciata. Se ti piace mangiare al fastfood, di seguito troverai alcuni consigli per fare scelte intelligenti che aumentano la qualità di ciò che mangi:

Al fast food

- Stai attento alla dimensione delle porzioni

Spesso per uno stesso piatto esistono due o tre differenti porzioni (piccola-grande o piccole-media-grande). Le porzioni grandi hanno più calorie e probabilmente più grassi, sale o zucchero. Per molte persone porzioni piccole o medie sono più che sufficienti. È bene preferire le porzioni più piccole o quelle "per bambini" ed evitare quelle grandi anche se più economiche come la pubblicità non manca di ricordarci. Potresti anche dividere una porzione grande con un amico.

- Pensa prima di ordinare

È bene studiare bene il menu e considerare quanto cibo serve al tuo stomaco. Stai attento agli slogan pubblicitari che spesso ti propongono di acquistare patatine fritte o bibite insieme al tuo pasto.

- Evita le salse

Si è soliti accompagnare le portate o le insalate con le salse. È bene evitare quelle a base di maionese, ketchup o formaggio e preferire quelle a base di yogurt, aceto, limone e mostarda.

- Preferisci cibi meno grassi

Il cibo alla griglia contiene meno olio rispetto al cibo fritto. Ci sono due considerazioni da fare sul fritto. La prima è che il cibo assorbe troppo olio e contiene molte calorie. La seconda è che la qualità dell'olio usato per friggere degrada velocemente nei fast food e spesso non è buona. Puoi scegliere patate o pollo al forno rispetto agli stessi alimenti fritti oppure scegliere cotture a carni più magre.

- Puoi scegliere ciò che preferisci

Quando ordini una pizza, un panino o un hamburger, puoi scegliere di inserire gli ingredienti che preferisci. Ad esempio, per la pizza è consigliabile scegliere molte verdure, una crosta sottile e formaggi magri.

- Ricorda che ci sono molte opzioni

Per esempio, in tutti i fast food puoi trovare le insalate. Anche i sandwich o il pollo alla griglia costituiscono opzioni più leggere rispetto agli hamburger. Puoi ordinare un'insalata per accompagnare il tuo cibo. Questa ti può saziare maggiormente e può essere condivisa con i tuoi amici.



A scuola

- Porta qualcosa che hai preparato a casa

Il fatto di preparare a casa i piccoli pasti che consumerai a scuola ti fornirà più scelte nutritive e allo stesso tempo risparmiarerai denaro. Degli snack facili da preparare e portare con sé potrebbero essere un toast, un frutto, una barretta di cereali, noccioline non salate o torte salate fatte in casa (formaggio, spinaci ecc...).

- Cosa scegliere a mensa?

Se non hai portato qualcosa da casa, la mensa costituisce una buona soluzione. È consigliabile scegliere del pane, toast o sandwich, barrette di cereali e succhi di frutta naturali.

4.2.3.c. Consigli per gli adolescenti che seguono una dieta vegetariana

Gli adolescenti, spesso seguono delle diete vegetariane nell'intento di dimagrire, di sperimentare un diverso regime alimentare o per una scelta etica. Le diete vegetariane solitamente tendono ad escludere: la carne e il pesce (latticini e uova vengono consumate), soltanto la carne (pesce, uova e latticini vengono consumati) o tutti i cibi di origine animale. A causa dell'esclusione di cibi di origine animale o di alcuni di questi (carne, pesce, frutti di mare, latticini, uova) l'assunzione di alcuni nutrienti importanti può essere carente (proteine di alta qualità, acidi grassi omega 3, ferro, calcio, vitamina D, vitamina B12 e zinco). C'è bisogno, quindi di trovare fonti vegetali alternative per queste componenti. L'assunzione di queste componenti solitamente è adeguato nelle diete che escludono soltanto carne o pesce, mentre bisogna fare più attenzione nel caso di esclusione di tutti i cibi derivati dalla carne o dal pesce.



Come già detto, l'adolescenza è un periodo particolare, con bisogni nutrizionali in crescita. Quando una dieta vegetariana è ben pianificata ed è bilanciata, può soddisfare i bisogni nutritivi degli adolescenti, specialmente se include uova e latticini. I nutrienti su cui avere un'attenzione particolare nelle diete vegetariane sono:

- **Proteine:** Gli adolescenti dovrebbero assumere una corretta quantità di proteine di alta qualità (alto valore biologico). Potrebbero soddisfare questo bisogno con il consumo di latte, latticini, uova e pesce. Le fonti vegetali di proteine (grani, legumi, verdure, noci, soia) generalmente ne contengono quantità più basse rispetto alle fonti animali. Per coloro che sono esclusivamente vegetariani la soia e i prodotti derivati (latte di soia, sostituti della carne, tofu, prodotti simili ai formaggi etc...) costituiscono una buona opzione per assumere una quantità adeguata di proteine. È anche consigliato di mescolare le fonti vegetali di proteine (ad esempio il riso con le lenticchie), poiché questo aumenta il valore proteico degli alimenti ingeriti.
- **Acidi grassi omega-3:** La loro fonte principale è costituita dai pesci grassi come salmone, sardine, acciughe, merluzzo, da alcuni oli di origine vegetale e dalla soia. Nei vegetariani che non mangiano pesce è da considerare l'ipotesi di integrare alla dieta questo elemento.

- **Ferro:** Ottime fonti di ferro sono sia la carne (manzo, frattaglie, pollame, pesce) che le verdure (legume, verdure a foglia verde, noci, frutta secca). Il modo più efficace di assorbimento del ferro è costituito dall'ingestione di carne rossa, pollame e pesce. Anche la soia è ricca di ferro in forma direttamente assimilabile. Per aumentare l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali è bene combinarli con fonti di vitamina C (ad es. arancia, limone, fragole ecc...).
- **Zinco:** carne rossa, frattaglie, molluschi, latticini ed altri, costituiscono fonti animali ricche di zinco. Le fonti vegetali sono costituite dai cereali integrali, prodotti a base di soia, nocciole, pesche, mais e funghi
- **Calcio:** i vegetariani che consumano latticini possono facilmente soddisfare il bisogno di calcio. Chi mangia soltanto cibi di origine vegetale dovrà consumare dei cibi ricchi di calcio come le mandorle, i legumi, verdure a foglia verde, soia e latte di mandorla con l'aggiunta di calcio.
- **Vitamina D:** fonti ricche di vitamina D sono le uova, il fegato, il pesce grasso come il salmone e le margarine. I vegetariani potrebbero avere un basso apporto di Vitamina D che in combinazione con bassi livelli di proteine e calcio può influenzare negativamente la salute delle ossa. La vitamina D può essere assunta mangiando prodotti a base di margarina addizionata con vitamina D (ad es. i cereali per la prima colazione), con l'esposizione al sole e attraverso degli integratori.
- **Vitamina B12:** è il nutriente che richiede la maggiore attenzione da parte di chi esclude dalla dieta ogni tipo di cibo di origine animale poiché questo elemento può essere assunto soltanto attraverso cibo di origine animale (uova, carne rossa, latticini, pesce, frattaglie). Ci sono dei cereali per la prima colazione e soia addizionati con vitamina B12. È necessario l'utilizzo di integratori di vitamina B12.

Domande

1. Quali sono i maggiori cambiamenti fisici durante l'adolescenza?
2. Di quali nutrienti gli adolescenti incrementano il bisogno?
3. Potresti descrivere il ruolo e le principali caratteristiche del gruppo delle proteine?
4. Quali sono i fattori che contribuiscono allo sviluppo dell'obesità?
5. Cosa dovrebbe ridurre un adolescente per perdere peso?
6. Cosa si intende per attività fisica?
7. Come possono, i genitori, aiutare gli adolescenti a controllare il loro peso?
8. Quali sono le principali categorie dei disordini alimentari?
9. Cosa dovrebbe evitare un adolescente durante il periodo degli esami?
10. Quali sono i nutrienti da tenere in particolare considerazione in una dieta vegetariana?

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

www.dietaryguidelines.gov

www.choosemyplate.gov

www.bda.uk.org

www.kidseatright.org

<http://eyzin.minedu.gov.gr/>

www.eufic.org

www.indi.ie

Alimentazione durante l'adolescenza – Ospedale Bambino Gesù:
http://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-durante-l-adolescenza#.VGSRd_mG8SM

L'alimentazione del bambino e dell'adolescente – European Food Information Council:
<http://www.eufic.org/article/it/expid/basics-alimentazione-bambino-adolescente/>

Alimentazione corretta in bambini ed adolescenti – Governo Italiano Ministero della Salute:
http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=112&area=Vivi_sano

Consigli alimentari per lo studio: <http://www.valorealimentare.it/17/01/2012/salute/bambino/consigli-alimentari-studio/3614/>

La dieta a scuola: <http://www.softwaredidattico.it/EducazioneAlimentare/>

6. Bibliografia

Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Chapter 11: Nutrition in adolescence. Saunders, 11th edition, Philadelphia 2004.

A. Zabelas. *Nutrition stages of life*, Chapter 6: Yannakoulia M, Morogiannis F. Nutrition in Adolescence. Medical Publications Pashalidis 2003.

Birch LL et al. Development of *eating behaviours among children and adolescents*. Pediatrics 1998;101:539–549.

Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. N Engl J Med 2005;352:2100-9.

NHS: *Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*. NICE clinical guideline 43, December 2008.

Parents can play a role in preventing childhood obesity. Fact sheet – September 2004. (drawn from *Preventing Childhood Obesity: Health in the balance*. 2005 Institute of medicine. www.iom.edu).

Spear BA et al. *Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity*. Pediatrics 2007;120;S254.

Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. Medicine 39:1. 2010 Elsevier Ltd.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Total Diet Approach to healthy eating*. J Acad Nutr Diet. 2013;113:307-317.

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans 2010. 7th Edition*. Washington DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

Unità didattica

ORTI DOMESTICI

COLTIVA LE TUE ERBE AROMATICHE



Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Il ruolo delle erbe aromatiche nella preparazione dei cibi

3.2. L'uso delle erbe aromatiche nella preparazione dei cibi

3.3. L'importanza nella cottura

3.4. Le erbe aromatiche più comunemente usate in Europa

3.5. Proprietà nutrizionali e funzionali delle erbe

4. In pratica

4.1. Dalla teoria alla pratica: il tuo orto domestico

4.2. Costruisci il tuo orto domestico

5. Ulteriori risorse

6. Bibliografia

Unità di apprendimento

Titolo	Orti domestici...coltiva le tue erbe aromatiche
Area	Produzione biologica, produzione su piccola scala
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle organizzazioni partecipanti • Adulti interessati alla produzione biologica • Abitanti delle città • Centri di formazione per adulti • Appassionati di giardinaggio
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il ruolo delle erbe aromatiche nel cibo • L'uso delle erbe aromatiche nel cibo • La loro cottura • Le erbe aromatiche più diffuse in Europa • Proprietà nutrizionali e funzionali delle erbe
Tempi di apprendimento	<p>La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 ore di lezione teorica • 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. • 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico
Obiettivi di apprendimento	<p>In questa unità didattica lo studente acquisirà nozioni relative a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le più diffuse erbe aromatiche usate nella cucina europea • Le loro caratteristiche e i benefici per la salute • La coltivazione e l'utilizzo degli orti domestici • I metodi per creare un orto domestico in piccoli spazi, riutilizzando dei materiali in modo creativo e contribuendo, così, alla sostenibilità globale
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensione dei principali benefici nell'uso delle erbe aromatiche nella cucina europea • Tecniche per la creazione di un orto domestico in piccoli spazi • Riutilizzo di materiali e spazi abbandonati

Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Discussioni di gruppo • Formazione online <p>Apprendimento pratico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Workshop • Autoapprendimento
---	--

1. Riassunto

Il modulo ha lo scopo di presentare i maggiori benefici apportate dalle erbe aromatiche usate nella cucina europea ed identificare i metodi per creare un orto domestico i piccoli spazi urbani. Queste tecniche hanno lo scopo di incoraggiare il riutilizzo di materiali e di conferire una migliore destinazione e spazi inutilizzati.

Parole chiave: **cibo sano, alimentazione, riciclaggio, sostenibilità.**

2. Introduzione

L'aumento del desiderio di condurre una vita più sana, associato ad un innalzamento dell'età media della popolazione europea, ha incoraggiato le persone ad avere un'attenzione maggiore nei confronti del cibo.

Il mercato europeo è il secondo mercato per consumo di spezie, condimenti e erbe aromatiche, specialmente di prezzemolo, timo e origano. L'uso di prodotti naturali coltivati in casa, senza l'uso di pesticidi, costituisce, quindi un'interessante alternativa per le persone che vivono in Europa e nel resto del mondo.

L'uso dello spazio urbano diventa via via sempre più costoso e complicato a causa della crescita costante della popolazione mondiale e del suo ammassarsi in grandi metropoli. Da qui sorgono alcune domande: perché non coltiviamo ciò che mangiamo invece di comprarlo? Come possiamo farlo con i limiti di spazio che abbiamo oggi?

La coltivazione delle erbe aromatiche a casa o in piccoli spazi è possibile e la cosa ci consente di produrre, in modo salutare, almeno una parte del cibo che consumiamo.

Ci sono diversi modelli e procedure di coltivazione che possono essere adattate ad ogni bisogno. Dopo avervi presentato alcuni di essi, troverai dei suggerimenti per un utilizzo migliore dello spazio a nostra disposizione e per produrre cibo naturale riciclando materiali di scarto.

3. Contenuti

3.1. Il ruolo delle erbe aromatiche nella preparazione dei cibi

Conosciute fin dall'antichità, le erbe aromatiche sono state usate in cucina, prevalentemente per il loro valore medicinale. Altre ragioni per il loro utilizzo sono riconducibili alle tradizioni religiose ed al buon sapore che conferiscono alle pietanze.

Nel Medio Evo, l'uso delle spezie venne intensificato, diventando un espediente per colorare e decorare i piatti. I romani, con le loro spedizioni, furono i responsabili dell'introduzione del rosmarino, del timo, e del sale nell'Europa centrale e dell'importazione dal Medio Oriente di prezzemolo, basilico e salvia. Anche le scoperte di Marco Polo e l'intensificazione delle vie commerciali con l'Oriente incrementarono la scoperta di nuove erbe e spezie.

Attualmente in Europa le erbe aromatiche costituiscono l'elemento essenziale sia per gli chef innovativi che per quelli più tradizionali. Possiamo citare come esempio, l'uso del dragoncello, timo, foglie di alloro ed aglio in Francia, l'uso frequente di basilico, salvia e rosmarino in Italia o di origano e prezzemolo in Grecia, ma anche l'uso di prezzemolo, origano e coriandolo in Portogallo o salvia e timo in Gran Bretagna.

3.2. L'uso delle erbe aromatiche nella preparazione dei cibi

Le erbe aromatiche possono essere divise in diverse categorie: fresche, fragranti, agrumate, zuccherine, speziate, amare e pungenti. Normalmente vengono usate per aggiungere aromi o sapori senza coprire il sapore principale del piatto. Se vengono aggiunte molto presto nella preparazione, rilasciano il loro aroma in modo consistente.

In base alle loro caratteristiche, al fine di ottenere i migliori risultati e benefici, le erbe dovrebbero essere usate in diversi momenti della preparazione dei cibi come spiegato successivamente.

Oltre alle foglie, possono essere usati per arricchire il sapore dei cibi anche i fiori e i semi delle erbe aromatiche.

È importante usare erbe fresche non congelate o essiccate.

Momenti in cui utilizzare le erbe

Erbe essiccate : sempre all'inizio della cottura

Erbe dure (rosmarino, lavanda e timo): prima o durante la cottura. A causa della loro resistenza a lunghi processi di cottura, per rinfrescarne l'aroma se ne può aggiungere un po' alla fine.

Erbe forti (menta, dragoncello, maggiorana e levistico): aggiunti durante la cottura.

3.3. L'importanza nella cottura

Le erbe danno un sapore migliore al cibo ed alcune combinazioni sembrano fatte apposta per esaltarne il sapore. Esempi sono il pomodoro col basilico, il pollo con il dragoncello, il timo e il rosmarino con l'agnello e l'origano con formaggio e uova. Ancor prima di rivelare la loro fragranza (ad esempio nelle insalate o con le verdure cotte), le erbe conferiscono ai piatti un tocco decorativo unico in base ai diversi tipi e dimensioni di foglie.

Anche se la coltivazione domestica delle erbe è finalizzata soprattutto ad avere un prodotto con un sapore migliore e più sano, è innegabile che l'aspetto dei piatti possa essere considerabilmente migliorato con l'uso di alcune erbe.

Anche i migliori stufati o zuppe possono diventare più appetitosi ed attraenti con l'aggiunta, all'ultimo momento, delle erbe aromatiche. Queste possono guarnire anche brodi e salse.

3.4. Le erbe aromatiche più comunemente usate in Europa

Tra le erbe aromatiche usate in cucina, alcune hanno un posto d'eccellenza e sono maggiormente usate in Europa.

- **Erba cipollina** – L'erba cipollina si accompagna bene quasi con ogni cibo donandogli un gusto davvero unico. Può essere usata con insalate, carni cotte e molti altri piatti. Perché mantenga il suo sapore caratteristico non dovrebbe essere integra, raccolta con delle forbici ed aggiunta dai 2 a i 5 minuti prima che il piatto venga servito.

- **Coriandolo** – Insieme al prezzemolo è una delle erbe più comunemente usate nel sud del Portogallo ed è parte integrante della dieta mediterranea. Originario del sud Europa e del Medio Oriente, il coriandolo si distingue per il suo aroma particolare e per il gusto che aggiunge alle pietanze.
- **Menta** – Probabilmente è l'erba con l'aroma più forte. Originaria dell'Asia, la menta è usata per vari scopi che vanno dalla preparazione di tè e succhi di frutta (ad es. ananas e menta), alle insalate di frutta.
- **Alloro** – L'alloro è caratterizzato dal un odore particolare e dall'aroma intenso. Se usato in dosi elevate o per cotture prolungate, il suo sapore viene intensificato. Per questo si raccomanda di usarlo con moderazione e di toglierlo prima di servire il piatto. Ne è consigliato l'uso con ricette di carne e pesce.
- **Origano** – L'origano è un eccellente ingrediente per insalate, pizza o lumache e viene considerato l'aroma principale che caratterizza il sapore di queste pietanze. L'origano è una pianta che ama molto il sole, è molto resistente e particolarmente indicata per una coltivazione domestica.
- **Prezzemolo** – Con i suoi fiori bianchi e le sue foglie aromatiche è una delle erbe più profumate in assoluto. In molti paesi viene tradizionalmente utilizzato per la guarnizione dei piatti ed è anche un ottimo insaporitore di zuppe e salse. Con l'aggiunta di aglio ed olio d'oliva è un ottimo condimento per piatti di carne e pesce alla griglia.
- **Basilico** – Il basilico ha nelle sue foglie un aroma penetrante ed un sapore pungente. Largamente usato nella cucina italiana e francese per insaporire il pomodoro, viene anche usato nelle insalate e in varie salse come il pesto italiano. Le foglie dovrebbero essere spezzate a mano in piccoli pezzi in modo che non perdano il loro colore (soltanto per fare il pesto dovrebbero essere sminuzzate).
- **Timo** – è indicato per cotture prolungate e stufati e può essere utilizzato anche secco o congelato senza perdite di sapore. Si combina bene con carne (agnello, maiale, pollo) pesce e uova. È importante fare attenzione alla quantità usata per non rischiare di coprire gli altri sapori.
- **Menta puleggio** – Ha un aroma rinfrescante simile alla menta. È ideale nelle insalate di frutta o di verdura, con agnello e lumache, nei succhi di frutta, nei cocktail e nel tè. Viene spesso utilizzato in stufati di pesce ed altre preparazioni.
- **Dragoncello** – Il sapore delle foglie di dragoncello è dolce e leggermente speziato come quello dell'anice. Conferisce un tocco particolare ad insalate, pesce e carne, salse, olio d'oliva ed aceto. È usato per insaporire zuppe, salse, ripieni, pesce, pollame, roastbeef, bistecche ed anche omelette, asparagi, granchi, uova bollite e formaggio.
- **Rosmarino** – Il rosmarino si accompagna con maiale e pollame, pesce arrosto, agnello, capra e vitello, patate al forno e salsicce. Può anche essere usato in salse o grigliate. Ha un gusto fresco e dolce ed è raccomandato nelle preparazioni di carne, specialmente di maiale ed agnello e nella preparazione delle patate al forno. I suoi rami sono anche molto decorativi.

3.5. Proprietà nutrizionali e funzionali delle erbe

“Lascia che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo”, è una massima che esiste da più di tremila anni, attribuita al padre della medicina occidentale, il greco Ippocrate. Questa dimostra chiaramente il legame esistente tra alimentazione e benefici medici. Una dieta sana è la base di una vita in salute.

Generalmente si sa che le erbe possono rimpiazzare il sale e rendere, così, i cibi più sani. Tra loro hanno caratteristiche molto diverse, alcune provate ed altre tramandate dalla cultura dei popoli che le hanno usate:

- **Erba cipollina** – Accelera la digestione, stimola l'appetito, rafforza lo stomaco e abbassa la pressione sanguigna. Contiene vitamine A e C ed è indicata per colmare la mancanza di queste vitamine.
- **Coriandolo** – I suoi semi sono ricchi di retinolo, tiamina, riboflavina, niacina, calcio, fosforo, ferro ed acido ascorbico. Anche il frutto contiene vitamina C. Il coriandolo ha proprietà carminative e stimolanti delle funzioni digestive. Aiuta a mantenere un alito inodore se masticato subito dopo aver consumato dell'aglio. È ricco di magnesio, calcio, ferro, fosforo, fibre ed acido ascorbico. Il tè al coriandolo allevia i dolori di stomaco e i problemi di flatulenza. Alcune culture credono che sia afrodisiaco e che ingrossi le ghiandole mammarie.
- **Menta** – il tè alla menta, fatto con le foglie di menta, è diuretico, efficace contro i vermi ed un'eccellente cura contro lo stress. Viene anche usato per combattere i dolori di stomaco. Le foglie contengono vitamina A, C e B complessa, minerali, calcio, fosforo, ferro e potassio.
- **Alloro** – l'alloro è ricco di ferro, vitamina A ed E. Il tè ottenuto dalle sue foglie ha il potere di alleviare i dolori mestruali, regolare il ciclo mestruale, aiutare nella cura delle infezioni della pelle e delle orecchie, combattere l'affaticamento, le emorroidi, i reumatismi e i lividi. Aiuta ad avere una migliore digestione ed agisce come stimolante per l'appetito. L'olio fatto con le bacche di alloro è noto per le sue proprietà antinfiammatorie.
- **Origano** – Le componenti attive dell'origano aiutano a combattere l'indigestione, la nausea e la flatulenza, stimolando le funzioni gastriche e biliari. È diuretico ed è una buona fonte di nutrienti come il ferro, il manganese, calcio, vitamine (A e C) ed omega 3. Può essere usato per ridurre il colesterolo e trattare il cancro al colon. Il tè all'origano aiuta a combattere il mal di denti, l'influenza, la tosse e la raucedine.
- **Prezzemolo** – è considerato un rimedio antielmintico, carminativo e stimolante delle funzioni digestive. È indicato in caso di flatulenza o diarrea. Aiuta ad alleviare l'odore di aglio dall'alito se masticato subito dopo aver ingerito dell'aglio. Le altre funzioni del prezzemolo fanno riferimento alla sua azione diuretica, stimolante ed antisettica, specialmente nelle infezioni del tratto urinario. Se consumato crudo è ricco di vitamine A, B1, B2, C e D.
- **Basilico** – Stimola l'appetito, accelera la digestione, previene il gonfiore e migliora le funzioni dei reni e delle mucose. Fare i gargarismi con un infuso di basilico migliora la gola infiammata, le ulcere della bocca e l'alito. In alcune culture si credeva che il basilico fosse indicato per persone con problemi di aggressività e che il tè aiutasse le persone timide. Se messo davanti alla porta si credeva che evitasse l'entrata di energie negative.
- **Timo** – Questa erba è considerata un sostituto del sale. È ricca di vitamina C, B complessa e magnesio. Ha un effetto antielmintico, digestivo e stimolante ed aiuta ad alleviare il mal di testa. Mescolato con l'olio viene usato per risciacquare la bocca favorendo, così, un miglioramento dell'alito e delle infiammazioni della bocca. Il tè di timo è indicato per il trattamento di tosse, colpi di freddo ed influenza. È anche considerato un ottimo rimedio per alleviare i sintomi di una ubriacatura.
- **Menta puleggio** – in alcune aree del Portogallo il tè alla menta puleggio rimane un rimedio altamente consigliato in caso di influenza, costipazione, tosse e bronchite. Agisce anche come digestivo.

- **Dragoncello** – Il dragoncello stimola l'appetito e velocizza la digestione. Ha un effetto diuretico ed anti-arteriosclerotico. Le foglie di dragoncello sono ricche di iodio, minerali e vitamine A e C. Il tè al dragoncello è un digestivo e un tonico, allevia i crampi mestruali, aiuta il sistema digestivo ed è un ottimo stimolante per il cervello, il cuore e il fegato. Il dragoncello è conosciuto anche come "erba del drago".

- **Rosmarino** – Agisce come digestivo e diuretico. In forma di tè aiuta la digestione, stimola la sudorazione, aumenta la memoria, aiuta a combattere la febbre e i dolori ed è anche indicato contro febbre e bronchite, per diminuire la perdita di capelli e la forfora. Originario del Mediterraneo, il rosmarino è un simbolo di fertilità e nel Medio Evo veniva usato per purificare i locali in cui vivevano le persone ammalate. Dal momento che il suo odore ha un effetto stimolante, gli studenti greci agitano i rametti di rosmarino nell'aria per acuire la memoria durante gli esami.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Dalla teoria alla pratica: il tuo orto domestico

Dopo aver presentato le principali erbe aromatiche usate in gastronomia e i loro benefici nutritivi e funzionali, questa seconda parte, più pratica, intende mostrare come creare un orto domestico e quali sono i vantaggi.




L'abitudine di consumare cibo cresciuto in piccoli orti, favorisce un corretto sviluppo fisico e mentale, offre una qualità della vita migliore e una dieta più sana. In più, tutto il cibo prodotto in casa è ricco di nutrienti ed è, generalmente, non trattato con pesticidi. Ci sono anche altri benefici, come quelli elencati di seguito.




Benefici

Soddisfazione nel produrre il proprio cibo
Piacere di essere in contatto con la terra e la natura
Riduzione della spesa per l'acquisto di cibo
Uso di uno spazio inutilizzato
Riuso di materiali
Riduzione della produzione dei rifiuti

Non è possibile elencare tutte le modalità per realizzare un orto domestico. Qui ti presentiamo alcune opzioni su come coltivare, curare e gestire ognuna delle erbe aromatiche presentate precedentemente.

	Caratteristiche	Coltivazione
ERBA CIPOLLINA		
	<p>Ha delle foglie cilindriche di colore verde, sottili e alte. Appartiene alla famiglia delle cipolle ed ha un sapore più delicato. La mancanza di luce può far ingiallire alcune foglie. È una pianta a crescita verticale.</p>	<p>In primavera ed estate è consigliabile tenere l'erba cipollina all'esterno ed annaffiare in modo appropriato, diverse volte al giorno con poca acqua. In autunno la pianta deve essere spostata all'interno per continuare il suo sviluppo anche in inverno. La raccolta dovrebbe essere moderata poiché il fogliame è fragile e si rovina facilmente. Il taglio non dovrebbe superare 1/3 delle foglie. Sopporta le basse e le alte temperature che non dovrebbero, però, scendere sotto i 5 C° o superare i 25 C°.</p>
CORIANDOLO		
	<p>È una pianta simile al prezzemolo, ma con foglie più arrotondate. Ha un odore caratteristico ed un fogliame morbido. In presenza di una forte variazione di temperatura la pianta ha la tendenza a creare condensa nelle buste di plastica.</p>	<p>Questa pianta ha bisogno di molte cure (è molto delicata). Dovrebbe essere irrigata spesso con piccole quantità d'acqua (quando la superficie del terreno è secca) e posta in un luogo caldo. Ha bisogno di luce e deve essere protetta dal vento. All'interno delle abitazioni la sua crescita è limitata e richiede molto tempo. Per un successo garantito, la pianta deve essere trapiantata in giardino durante i mesi caldi.</p>
MENTA		
	<p>La menta è una pianta erbacea vigorosa che ha foglie erette ed un aroma forte e piacevole. Se viene cimata, emette diversi germogli. Può avere foglie gialle o verde chiaro alla base a causa della mancanza di luce.</p>	<p>È una pianta resistente alle alte e alle basse temperature, ma non tollera il gelo né temperature inferiori a 5 C°.</p> <p>Cresce meglio in ambienti umidi e dovrebbe essere irrigata costantemente, ma senza esagerare poiché le radici possono marcire. Si dovrebbe predisporre un sistema di drenaggio per prevenire l'accumulo di acqua. La pianta può essere coltivata all'esterno, preferibilmente in un vaso di terracotta, mantenendo il terreno umido.</p> <p>A seconda del loro sviluppo, le foglie più alte dovrebbero essere rimosse in modo che la luce possa raggiungere meglio le parti interne. Si raccomanda di mantenere una temperatura superiore ai 10 C°. Dovrebbe essere sempre piantata da sola. Le sue radici uccidono le piante circostanti e soffrono per la mancanza di spazio.</p>

	Caratteristiche	Coltivazione
ALLORO		
	<p>È una specie endemica del Mediterraneo. Sebbene possa raggiungere anche i 20 metri, la sua altezza può variare dai 5 ai 10 metri. Le sue foglie sono appariscenti, coriacee e con un odore molto caratteristico. Viene largamente usato in cucina. Il frutto è una bacca di colore nero. Il legno dell'alloro è di eccellente qualità. Gli alberi hanno una forma conica o piramidale.</p>	<p>La pianta necessita di molto sole per crescere. Prima di piantarla, quindi, si dovrebbe scegliere un posto appropriato. Bisogna anche considerare che il gelo può danneggiare la pianta. Se vivi in un'area in cui le gelate sono frequenti, l'alloro dovrebbe essere protetto d'inverno. Richiede un buon drenaggio poiché le radici, altrimenti, tendono a marcire. Sebbene sia possibile effettuare la riproduzione per talea, in questo modo le piantine hanno bisogno di molto tempo per crescere. Se ne consiglia, pertanto l'acquisto e il rinvaso in un vaso più grande o direttamente nel suolo. Le annaffiature dovrebbero essere moderate poiché la pianta resiste molto bene alla siccità. L'alloro, inoltre è una pianta ideale, che offre diverse opzioni di utilizzo.</p>
ORIGANO		
	<p>L'origano è una pianta erbacea perenne, con steli eretti, foglie opposte, lunghe circa 35 mm di forma ovale e di un verde scuro. È caratterizzata da un odore aromatico ed un gusto pungente. Ha uno sviluppo orizzontale tipico e con l'allungarsi delle giornate, fiorisce e presenta steli verticali.</p>	<p>Deve essere posto in un punto soleggiato e protetto. Per assicurarne la fioritura, la potatura dovrebbe essere fatta in primavera, estendendone la coltivazione fino all'inverno. La pianta non ama molta acqua. Dovrebbe essere annaffiata ogni qual volta il terreno si secchi.</p> <p>L'origano richiede temperature sopra i 5 C°</p> <p>Le sue radici superficiali consentono di piantarlo in vasi piccoli. Può essere coltivato insieme a timo e rosmarino, entrambe specie molto usate nella cucina francese.</p>
PREZZEMOLO		
	<p>Il prezzemolo è una erbacea biennale, con fiori bianchi e foglie aromatiche che possono essere arricciate o lisce. Forma un rosetta di foglie dall'odore tenue. Questo la rende una delle piante più popolari in cucina.</p>	<p>Il prezzemolo sopravvive sia in estate che in inverno (se protetta dal freddo o posta all'interno). È una pianta che resiste alle variazioni di temperatura.</p> <p>Il prezzemolo ha bisogno di una moderata irrigazione, necessaria a mantenere il terreno umido. Una eccessiva irrigazione può portare alla formazione di funghi. Conviene irrigare frequentemente, usando piccole quantità d'acqua.</p> <p>Per prevenire alcune malattie a cui il prezzemolo è particolarmente sensibile, ti consigliamo di piantarlo vicino all'erba cipollina, all'asparago o al pomodoro.</p>

	Caratteristiche	Coltivazione
BASILICO		
	<p>Il basilico è un'erbacea con foglie verdi ovali, molto aromatica. I germogli e le foglie più piccole nel centro della pianta sono più rugose delle altre.</p>	<p>È una pianta molto sensibile. Se le foglie vengono strappate, appare una macchia marrone nel giro di 10 minuti. Non ama cambiamenti estremi di temperatura o temperature inferiori ai 12 C°.</p> <p>È necessario non annaffiare in eccesso.</p> <p>Il basilico cresce rapidamente e man mano aumenta il suo contenuto di oli essenziali che ne caratterizzano il sapore.</p> <p>Dovrebbe essere messo in un posto caldo, in pieno sole. Il suo aroma allontana le zanzare. La temperatura non dovrebbe scendere sotto i 12 C°.</p>
TIMO		
	<p>Il timo è una pianta semi-arbustiva con steli striscianti, piccoli fiori (rosa o bianche) ed un forte aroma. È una specie mediterranea simile alle specie di piante rampicanti.</p>	<p>Il timo ama i terreni drenati e si adatta bene anche ai terreni molto secchi. Gli inverni molto piovosi e terreni bagnati possono contribuire al marciume della pianta ed alla sua morte. L'irrigazione nelle ore centrali della giornata dovrebbe essere evitata e va effettuata soltanto se il suolo è molto secco.</p> <p>Per prevenire la lignificazione della base ed aumentare il vigore della pianta, questa dovrebbe essere potata appena dopo la fioritura. La potatura dovrebbe essere frequente quando la crescita è vigorosa. È un'ottima compagna per altre piante nel giardino. Vive bene con il rosmarino. Può essere raccolta in ogni periodo dell'anno. Resiste anche nei mesi freddi se protetta o riparata all'interno. Preferisce luoghi temperati anche se è resistente al freddo. Preferisce comunque temperature tra i 4 C° e i 25 C°.</p>
MENTA POLEGGIO		
	<p>È una delle varietà di menta più conosciuta. Ha uno stelo eretto quadrato con diverse ramificazioni e foglie lanceolate che variano dal verde scuro al verde chiaro. I fiori sono piccoli e rosa.</p>	<p>È un'erba aromatica che preferisce un clima mite e luoghi molto soleggiati. Ama il terreno umido e richiede una irrigazione abbondante. Può svilupparsi fino a 50 cm con una crescita rapida. La menta poggio richiede temperature maggiori di 7 C°. È considerata un repellente per zanzare e tarme.</p>

4.2. Costruisci il tuo orto domestico

Ci sono diversi modi per adattare un orto domestico allo spazio che hai a disposizione, sia all'interno che all'esterno. Questa sezione presenterà alcuni modelli che possono aiutarti a creare il tuo orto domestico.

Giardino verticale di PVC

Può essere inserito in balconi, finestre o aree esterne.



Materiali necessari:

3 grondaie in PVC;
6 tappi di PVC; 2 cavi d'acciaio del diametro di 1/8 tagliati alla misura desiderata; 6 rivetti; 2 ganci da attaccare;

Strumenti: trapano, metro, penna e protezione per gli occhi.

Passo passo:

1. Con l'aiuto di metro e penna fai una linea dritta dall'inizio alla fine della grondaia. Con il trapano fai dei fori distanti 5-10 cm gli uni dagli altri;
2. Scegli il posto in cui appendere il tuo giardino (può essere un muro o una trave di legno) ed attacca i due ganci – per trovare la giusta distanza tra loro, prendi la grondaia e calcola la distanza tra il terzo foro da entrambe le estremità;
3. Quindi passa i due cavi d'acciaio nel terzo foro da entrambe le estremità del canale. Alla base del canale attacca il tondino di acciaio con un rivetto e termina applicando un semi cerchio di metallo. Quindi, attacca i cavi ai ganci.
4. Infine, inserisci i tappi in PVC



Giardino di bottiglie PET

Questa tecnica può essere usata sia per l'interno che per l'esterno.



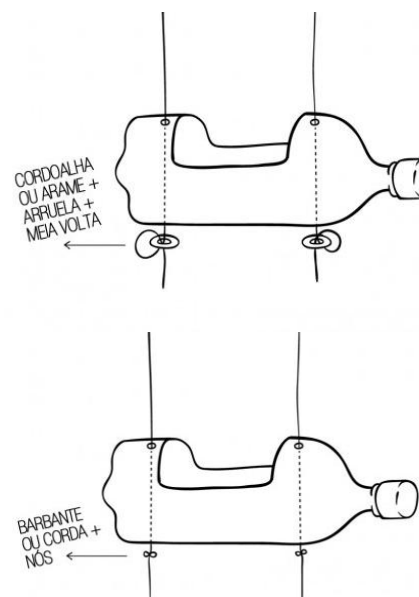
Materiali necessari:

Forbici; corda;
filo di ferro; semi o
piccole piante;

Bottiglie in PET di 2
litri (pulite e vuote).

Passo passo:

1. Con le forbici taglia il fianco di ogni bottiglia. Il taglio dovrà essere simile ad una finestra.
2. Vicino ad ogni apertura, fai un foro con la punta delle forbici. È importante che le bottiglie siano simmetriche per essere appese al muro.
3. Fai un piccolo foro sul fondo delle bottiglie per drenare l'eccesso d'acqua nel suolo dopo l'irrigazione.
4. All'estremità delle bottiglie passa la corda e fai un nodo più o meno all'altezza in cui le bottiglie dovranno essere appese.
5. Metti il terriccio, preferibilmente fertilizzato, e quindi i semi e le piante. Ricordati di inserire uno strato di argilla espansa o giornali sul fondo delle bottiglie per migliorare il drenaggio dell'acqua.
6. Annaffia quotidianamente per far crescere le piante in modo appropriato.



Questa tecnica può anche essere usata in diversi modi come mostrato sotto.



Scarpiera

Questa tecnica può essere utilizzata all'interno o all'esterno ed è semplice da mettere in pratica.



Materiali necessari:

Una scarpiera da appendere;

Piante in vaso o senza;

Terreno/Humus;

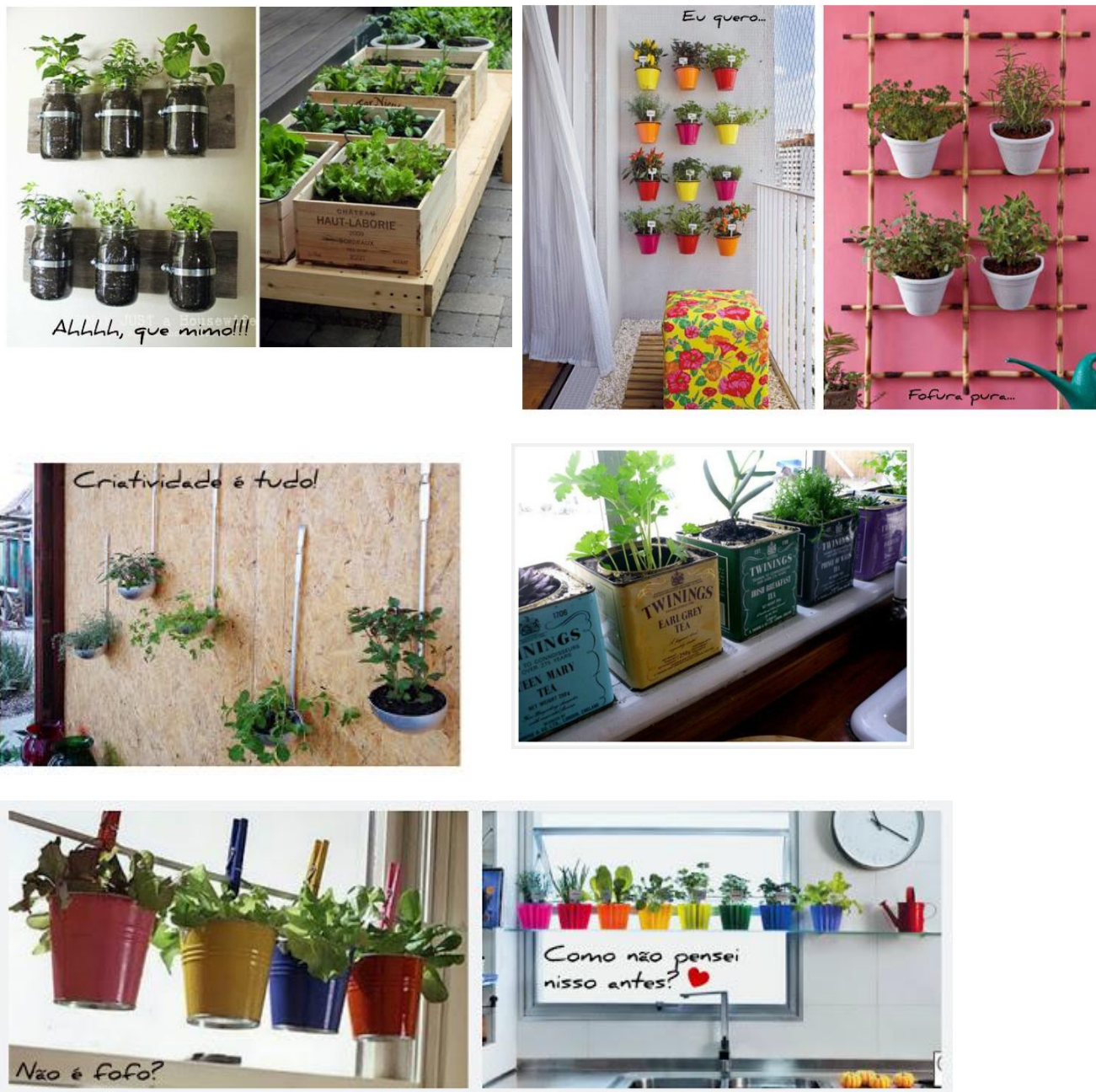
Ganci.

Passo passo:

1. Appendi la scarpiera nella posizione desiderata utilizzando i ganci.
2. Attacca i vasi con le piantine alle tasche o, se preferisci metti soltanto le piantine.
3. Completa aggiungendo il terreno/humus;
4. Umidifica con uno spruzzatore per prevenire l'accumulo d'acqua e il deterioramento della struttura.

Altre idee semplici e creative

Queste tecniche possono essere usate in spazi molto ridotti e non richiedono materiali o competenze particolari.



Domande

1. Elenca due benefici nella coltivazione delle tue erbe aromatiche.
2. Per quanto tempo al giorno un orto domestico può essere esposto al sole?
3. Come si possono conservare più a lungo le caratteristiche delle erbe dopo la raccolta?
4. Qual è il maggiore vantaggio dell'utilizzo delle erbe aromatiche in cucina?
5. Perché riutilizzare materiali nella costruzione di un orto domestico?
6. Durante la cottura, in quale momento dovrebbero essere utilizzate le erbe aromatiche?
7. Quali erbe contengono omega 3 e riducono il colesterolo?

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori approfondimenti

Come iniziare a coltivare un orto domestico sul balcone - <http://autoproduco.it/orto-domestico-sul-balcone/>

Come progettare orti domestici - <http://www.growtheplanet.com/it/blog/impara/articolo/273/permacultura-come-progettare-orti-domestici>

Autoproduzione e autosufficienza: orto e galline - <https://www.youtube.com/watch?v=OWNGmmrKSfM>

Come fare un orto sul balcone - <http://www.erbaviola.com/come-fare-un-orto-sul-balcone>

L'orto sul balcone - <http://www.ilmioortosulbalcone.com/>

Guida all'orto verticale - http://www.coltivarefacile.it/001130_orto-verticale.html

Le piante aromatiche - http://www.elicriso.it/it/piante_aromatiche/

Le erbe aromatiche in cucina - <http://www.erbeincucina.it/Default.aspx>

6. Bibliografia

http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha_hortas_urbanas_out2010_alt.pdf

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<https://www.youtube.com/watch?v=65UgMSSB1qk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxwHo4frae4>

<http://yammireceitas.com/selecao-de-ervas-aromaticas/>

<http://www.gastronomias.com/ervas/>

http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID_ORG

<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>

<https://www.facebook.com/ReciclagemJardinagemEDecoracao/photos/a.447489285377361.1073741848.149469411846018/182369595222666/?type=3&theater>

<http://www2.correiobraziliense.com.br/sersustentavel/?p=2348>

<http://ecohospedagem.com/como-fazer-um-jardim-vertical-feito-com-pallets-usados/>

Unità didattica

COME RESTARE IN FORMA ...

CON I RIMEDI DELLA NONNA



Contenuti

1. Sommario

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Medicina naturale/tradizionale

3.2. La dieta mediterranea e il mantenimento di una buona salute

3.3. I vari usi delle piante

4. In pratica

4.1. Dalla teoria alla pratica

4.2. Applicazione delle erbe officinali

5. Ulteriori approfondimenti

6. Bibliografia

L'unità

Titolo	Come rimanere in forma con i rimedi della nonna...medicine naturali
Area	Alimentazione naturale
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adulti interessati all'alimentazione biologica e sana • Residenti in contesti urbani • Centri di formazione per adulti
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <p>(1) I principi della medicina tradizionale e naturale</p> <p>(2) Ricette di medicina tradizionale e naturale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caratteristiche degli ingredienti • Il loro benefici per la salute
Tempi di apprendimento	<p>La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.</p>
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Lo scopo di questa unità è di far acquisire conoscenze su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medicina naturale/tradizionale in pratica • Gli ingredienti usati nella medicina tradizionale • Conoscenza delle piante e delle erbe officinali • Preparazione di ricette a casa
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei benefici dei diversi ingredienti e delle erbe officinali • Come preparare medicine naturali per le malattie più comuni • Come usare medicine naturali contro le malattie più comuni
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Discussione di gruppo • Formazione online

	<p>Apprendimento pratico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Workshop – preparazione delle ricette • Autoapprendimento - esercizi
--	---

1. Riassunto

Questo modulo presenta delle ricette medicinali tradizionali la cui efficacia è stata dimostrata. Le informazioni in esso contenute servono ad utilizzare le sostanze presentate in modo da massimizzare gli effetti benefici e minimizzare gli effetti indesiderati, contribuendo, in tal modo, a mantenere l'organismo in una condizione fisica sana e bilanciata.

Parole chiave: medicina naturale, medicine fatte in casa, medicina tradizionale, piante medicinali.

2. Introduzione

La storia della medicina naturale risale alle origini della storia. Fin dall'antichità gli esseri umani hanno usato rimedi naturali per risolvere i propri problemi di salute. Inizialmente l'utilizzo delle piante medicinali fu istintivo e queste divennero la base dei trattamenti medici per quasi tutta la storia dell'uomo. Fino ad epoche relativamente recenti ancora non esistevano informazioni condivise sulle cause delle malattie, sulle proprietà delle piante medicinali e su quali piante utilizzare a seconda della malattia da curare. Tutto era basato sull'esperienza. Col tempo, furono scoperte le ragioni scientifiche alla base dell'efficacia di specifiche piante medicinali per il trattamento di alcune malattie e l'uso dei rimedi naturali venne affiancato da basi scientifiche.

A partire dal sedicesimo secolo, le piante furono considerate gli elementi primari per trattamenti e profilassi di vario genere. La medicina moderna utilizza molti componenti di origine vegetale come base di medicine testate ed approvate. Le terapie a base di erbe, oggi, applicano gli standard moderni per testare l'efficacia delle erbe medicinali. La costante riduzione dell'efficacia dei farmaci moderni e l'aumento delle loro controindicazioni, stanno rendendo di nuovo popolare l'uso della medicina naturale. L'utilizzo di medicine a base di erbe, oggi, è accettato come parte della medicina moderna. I trattamenti a base di erbe medicinali stimolano il sistema immunitario e gli consentono di combattere le malattie in modo più olistico. Tuttavia dobbiamo considerare che le medicine naturali possono non essere sufficienti o indicate per tutte le persone e tutte le malattie.

In questo modulo verranno presentate le ricette di alcuni dei più comuni rimedi di medicina tradizionale.

È importante sapere che "naturale" non significa "senza rischi". Alcune piante che si possono trovare normalmente nei nostri campi, parchi e giardini, sono pericolose, a volte mortali, se consumate dagli esseri umani.

3. Contenuti

3.1. Medicina naturale/tradizionale

“La medicina tradizionale e le moderne cure mediche non si escludono a vicenda.”

I rimedi fatti in casa stanno avendo una costante diffusione a causa di diversi fattori come gli elevati effetti collaterali delle medicine convenzionali e lo sviluppo di una resistenza sempre maggiore dei microorganismi nei confronti delle medicine.

L'uso delle piante medicinali è antico quanto l'uomo. La connessione tra l'uomo e la sua ricerca di medicinali in natura risale ad un lontano passato. La conoscenza sull'uso delle piante medicinali è il risultato di molti anni di lotta contro le malattie durante i quali l'uomo ha appreso come creare delle medicine sfruttando gusci, semi, frutti ed altre parti delle piante. La scienza moderna ha verificato gli effetti di quei ritrovati ed ha incluso nella moderna farmacoterapia un insieme di prodotti di origine vegetale, conosciuti fin dall'antichità ed usati per millenni.

Lo sviluppo di conoscenze relative all'uso di piante medicinali e l'evoluzione di una coscienza critica sull'argomento ha consentito a medici e farmacisti di raccogliere le sfide nate dai casi in cui le medicine sintetiche non sono riuscite a risolvere il problema.

Da tempo immemorabile le persone hanno cercato di trovare medicine per alleviare le sofferenze e curare le diverse malattie. In ogni epoca, con l'avanzare del processo di sviluppo dell'umanità e di civilizzazione, le proprietà curative di alcune piante medicinali sono state identificate, esaminate e tramandate alle generazioni successive. Il continuo interesse delle persone per le piante medicinali, oggi, si configura come una moda dall'aspetto moderno e sofisticato.

3.2. La dieta mediterranea e il mantenimento di una buona salute

La dieta mediterranea è considerata un patrimonio intangibile dell'umanità da parte dell'Unesco. Questo è indice dell'importanza che questa dieta ha nel fornire le linee guida per un'alimentazione corretta e del ruolo fondamentale delle tradizioni orali dei popoli.

Anche la farmacopea tradizionale riflette i principi della dieta mediterranea. Esistono diversi studi secondo cui chi segue una dieta mediterranea ha un'aspettativa di vita maggiore, minori rischi di contrarre malattie cardiache o certi tipi di cancro.

Questa dieta è ricca di cibi con elevate concentrazioni di carboidrati complessi, fibre, vitamine, minerali e numerosi antiossidanti che favoriscono la salute. Questa dieta implica anche un basso consumo di grassi saturi e di cibi calorici: la chiave per prevenire le malattie.

I rimedi casalinghi per l'influenza, la tosse, le infiammazioni della gola, il mal di stomaco o la diarrea, solitamente venivano condivisi solo tra i membri di una famiglia. Le generazioni più anziane possedevano tutta una serie di informazioni sulla medicina tradizionale che venivano trasmesse per linea matriarcale.

3.3. I vari usi delle piante

I prodotti che fanno parte della farmacopea naturale mediterranea, costituiscono parte della flora locale e sono il risultato di ciò che la terra produce.

Attualmente si stanno studiando le proprietà di alcuni cibi che possono essere considerati come delle medicine. Il termine nutraceutica (termine composto dai termini “nutrizione” e “farmaceutica”) è utilizzato per identificare ogni sostanza che, sebbene considerata come un cibo, tuttavia, rispetto ai suoi valori nutritivi di base, fornisce ulteriori benefici per la salute. Negli ultimi 10 anni sono stati identificati numerosi elementi nutraceutici, alcuni di essi presenti nella dieta mediterranea. A seconda del prodotto, essi possono prevenire malattie croniche, migliorare la salute, ritardare il processo di invecchiamento, aumentare l'aspettativa di vita e migliorare le strutture e le funzioni del corpo. Lo stile di vita delle persone è associato allo sviluppo di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla, la meningite e il tumore al cervello. Delle ricerche più approfondite dimostrano che gli effetti nutraceutici delle spezie come il coriandolo e l'aglio agiscono sulle vie infiammatorie e quindi possono prevenire le malattie neurodegenerative.

In questo modulo tratteremo alcuni alimenti o piante presenti nella dieta mediterranea che possono essere usati come medicine naturali o il cui consumo porta dei benefici alla salute.

Aglio (*Allium sativum*)

L'evidenza clinica dei benefici dell'aglio, sia per la prevenzione che per il trattamento di alcune malattie, deriva dal suo contenuto di minerali e vitamine e dalla presenza di alcune sostanze capaci di ridurre i livelli di lipidi e di colesterolo nel sangue. L'aglio funziona anche come agente ipotensivo che aiuta a controllare la pressione sanguigna senza causare effetti collaterali. È ricco di selenio: un minerale che protegge il cuore, previene la formazione di ateromi (responsabili dei trombi) e normalizza la pressione del sangue.

L'aglio contiene anche l'allicina e l'allina, entrambe con funzioni antibatteriche ed antinfiammatorie.

- Previene le malattie coronariche e del sistema circolatorio. Ha un effetto ipotensivo grazie all'espansione dei vasi periferici, specialmente di gambe, occhi e cervello. È raccomandato nel trattamento della sclerosi cerebrale.
- Previene gli attacchi di cuore
- Riduce i coaguli di sangue
- Riduce la pressione del sangue
- Previene l'aggregazione delle piastrine: utile nei casi di arteriosclerosi e trombosi.
- È un antibatterico, un antivirale e combatte le infezioni fungine (come ad esempio la *Candida albicans*).
- Riduce il rischio di cancro allo stomaco, gastrite ed altre patologie.
- Riduce i livelli di zucchero e glucosio, aiutando il trattamento del diabete.
- Ha effetti nell'abbassamento del colesterolo.
- Ha blandi effetti antielmintici (trattamento dei parassiti intestinali).
- Ha effetti espettoranti.

- L'uso esterno ha proprietà rubefacenti. Viene anche usato per combattere problemi di artrite, i geloni e le verruche
- In alcune località viene usato come prevenzione contro il cancro.

L'aglio grazie all'abbondanza di catene di molecole di glucosio svolge una azione diuretica. Contiene vitamina A, B1, B2, C, acido nicotinico, colina, ormoni, iodio, tracce di uranio ed altre sostanze. Questa complessa composizione fa sì che l'aglio abbia diversi effetti sull'organismo.

Olio d'oliva

L'olio d'oliva è un prodotto largamente utilizzato nella cucina dei vari paesi del Mediterraneo. Viene estratto dalle olive, cresciute prevalentemente nelle regioni del Mediterraneo. Da migliaia di anni l'olio è presente nei cibi e viene anche considerato un medicinale dalle proprietà miracolose. Le donne egiziane compresero che l'olio era un ottimo emolliente per la pelle. I Greci usavano l'olio per fare massaggi, credendo che questo apportasse benefici alla salute ed alla mente degli uomini.

Oggi sappiamo che i nostri antenati avevano ragione. Oltre a svolgere la funzione di una spezia, insaporendo i cibi, l'olio d'oliva ha molte proprietà medicinali che derivano dalla sua composizione. Infatti, contiene, vitamine A, D, K ed E, e antiossidanti che rallentano l'invecchiamento delle cellule. La cosa più straordinaria è che, nonostante sia un cibo ricco di grassi e calorie, contribuisce alla riduzione del colesterolo nel sangue e del grasso che si accumula nella parte addominale degli uomini.

Questi benefici sono associati all'alto contenuto di grassi monoinsaturi che aiutano a ridurre il colesterolo cattivo. Degli studi pubblicati dalla American Diabetes Association mostrano come il consumo regolare di olio di oliva aiuti a prevenire l'accumulo di grasso sulla pancia. Non si tratta soltanto un fattore estetico, ma costituisce un elemento molto importante per la salute, poiché le cellule di grasso accumulate sulla pancia aumentano la produzione di insulina da parte del pancreas e questo favorisce l'insorgenza del diabete. Altre malattie sono causate dall'accumulo di grassi, come una elevata pressione sanguigna e problemi cardiovascolari. L'assunzione di olio d'oliva è, quindi, molto consigliato da medici e nutrizionisti.

Per sfruttare queste proprietà gli esperti raccomandano di consumare 2 cucchiaini di olio d'oliva al giorno. È importante ricordare che l'olio d'oliva, se sottoposto ad elevate temperature perde le sue proprietà.

Cardo mariano (*Silybum marianum*)

Aiuta le cellule del fegato a rigenerarsi più velocemente. Sotto forma di olio essenziale e cataplasma riduce il dolore associato alle vene varicose e facilita la guarigione delle ulcere alle gambe.

Coriandolo (*Coriandrum sativum*)

Stimola l'appetito e combatte gli effetti dell'indigestione, ha un'azione ansiolitica, nocicettiva, migliora la memoria e riduce il colesterolo.

Menta (*Menta x piperita officinalis*)

La menta contiene vitamina A e C. È usata come analgesico topico, con proprietà antinfiammatorie. Aiuta a dare sollievo allo stomaco ed a normalizzare l'attività gastrointestinale, aumenta i livelli di bile e la sua solubilità, inibisce la crescita di microorganismi (*Candida albicans*, *Herpes simplex*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, influenza A ed altri virus, etc.), previene la congestione del sangue nel cervello e stimola la circolazione.

Limone (*Citrus limon*)

Il limone ha alti livelli di Vitamina C che aumenta l'attività immunologica, stimola l'appetito ed ha una blanda azione antibatterica e antivirale. Grazie alle sue proprietà antimucolitiche ed antinfiammatorie è particolarmente importante contro i colpi di freddo o l'influenza. Aiuta ad aumentare la resistenza delle vene e delle arterie ed a regolare la pressione sanguigna. È anche efficace nel ridurre i depositi di calcio (calcoli ai reni o alla vescica).

Miele

Il miele contiene circa 200 sostanze tra aminoacidi, vitamine, minerali ed enzimi. Ha un'azione battericida contro diversi microorganismi, accelera la guarigione delle ferite ed ha un effetto protettivo ed antinfiammatorio contro le infezioni gastrointestinali causate da batteri e rotavirus. Il miele è stato usato per il trattamento delle ferite prima dell'avvento degli antibiotici, ma anche oggi, nonostante l'esistenza di diverse creme antibiotiche, in alcuni casi, il miele può essere efficace nel trattamento delle ferite di difficile guarigione, resistenti ai trattamenti convenzionali. Il miele, grazie all'alto contenuto di zuccheri inibisce la crescita dei batteri e blocca il passaggio di pericolosi contaminanti esterni. Dal momento che ha un costo limitato, può essere la scelta ideale per quei paesi che non hanno accesso alle medicine moderne per il trattamento delle ferite. Degli studi hanno dimostrato che le bruciature coperte con del miele guariscono prima, con meno dolore e cicatrici ridotte rispetto all'uso di medicinali convenzionali. In commercio si trovano già soluzioni curative a base di miele per la cura delle ferite.

Origano (*Origanum vulgare*)

Allevia diarrea e flatulenza. Il suo olio essenziale combatte stomatiti e faringiti, riduce la tosse, allevia il mal di gola e il mal di denti.

Prezzemolo (*Petroselinum crispum*)

Previene i calcoli renali, ha effetti diuretici ed anticonvulsivi, stimola l'appetito e la produzione di saliva e di succhi gastrici. Ridotto in poltiglia allevia i dolori e il gonfiore derivante da slogature. 15 g al giorno assicurano il fabbisogno giornaliero di importanti elementi. In dosi elevate può essere tossico.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Dalla teoria alla pratica

Presentati i principi della medicina naturale tradizionale, ci concentreremo, ora, sulla parte pratica che descriverà come consumare ed usare le piante officinali. Molti rimedi tradizionali funzionano meglio utilizzando ingredienti freschi anche se alcuni composti possono essere conservati per alcune settimane se posti in contenitori adatti ed in luoghi freddi.

Ci sono diverse forme di preparazione che variano in base agli scopi prefissati ed alle caratteristiche dei prodotti utilizzati:

- **Infuso:** l'acqua viene riscaldata fino ad ebollizione. Vengono aggiunte le erbe in infusione per qualche minuto e quindi vengono tolte. Il liquido, a questo punto, si può bere.
- **Decotto:** Le erbe vengono fatte bollire in acqua per estrarre i principi attivi. Generalmente questo metodo viene usato per le parti più dure della pianta come le radici, gli steli e i gusci. Durante la preparazione le erbe vengono mescolate con acqua portata ad ebollizione ed il composto viene fatto bollire per alcuni minuti, di solito, meno di 5 (ma alcune anche per 15 minuti), col coperchio quasi chiuso. Al termine della cottura si possono filtrare le erbe e bere il liquido.
- **Succhi di frutta:** sono ottenuti da vegetali freschi, spremendone il frutto, le foglie, le radici e devono essere consumati immediatamente.
- **Spugnature o immersioni:** consiste nella cottura prolungata dei vegetali per alcuni minuti (molto più prolungata rispetto alla preparazione del tè). Bagna la parte da trattare con l'acqua o immergi direttamente la zona da trattare nell'acqua tiepida, dopo averla fatta raffreddare.
- **Gargarismi:** cuoci a lungo le piante officinali (come sopra), fai raffreddare il composto e fai dei gargarismi.
- **Applicazione di un panno umido:** cuoci a lungo le piante medicinali, immergi un panno (alcuni preferiscono il lino) nell'acqua calda ed applicalo sulla parte da trattare. Imbevi il panno nell'acqua mentre questa si raffredda.
- **Vapore:** fai bollire a lungo le piante medicinali (come sopra), versa quest'acqua in un contenitore e mettiti con la testa sopra in modo da respirare i vapori benefici.
- **Cataplasma:** il materiale viene applicato direttamente sulla parte da trattare e fissato con un panno.
- **Applicazione diretta:** il materiale vegetale viene applicato direttamente sull'area da trattare, ma l'applicazione non è troppo lunga.
- **Sciroppo:** Le piante medicinali vengono fatte bollire con miele o zucchero. Il risultato è un liquido denso che si può ingerire una o più volte al giorno prima dei pasti. Si può anche conservare in un barattolo per usarlo all'occorrenza.
- **Macerazione:** le piante vengono immerse in un liquido (acqua, alcool ecc.) e fatte riposare per un po'. Spesso, se si usa l'alcool, la soluzione deve essere fatta riposare per molti mesi o anche anni; spesso il liquido che ne deriva viene usato per fare delle frizioni sulla zona interessata.

- **Affumicatura:** le piante vengono bruciate (sul fuoco o sulla brace), i vapori che ne risultano si diffondono in casa, vengono inalati dalle persone presenti o impregnano i vestiti lasciati nelle vicinanze.

4.2. Applicazione delle erbe officinali

Sistema respiratorio

Influenza e raffreddore

Sciroppo di carote

- 2 carote di media dimensione
- 4 cucchiaini di zucchero di canna

Inizia pelando le carote. Taglia le carote in strisce sottili e copri con esse il fondo di un contenitore. Quindi aggiungi un cucchiaino di zucchero e uno strato di carote, ripetendo il procedimento fino ad esaurire le carote. Aspetta alcune ore finché le carote non iniziano a rilasciare il loro succo.

Uno o due cucchiaini al giorno di questo liquido costituiscono un rimedio miracoloso contro l'influenza.

Influenza

Infusione di verbasco bianco + marrubio + serpillio (*Thymus serpyllum*) + farfara + veronica: 1 pizzico di ciascuna pianta in mezzo litro d'acqua. Fai bollire per due minuti e lascia in infusione per 15 minuti. Bevine 3-4 tazze al giorno.

Mal di testa

- Infuso di limone: 20 g di foglie di limone per 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 15 minuti. Bevine due tazze al giorno dolcificando con del miele.
- L'infuso deve contenere 10 g di ognuna delle seguenti piante officinali: olmaria (fiori) + corteccia di salice (corteccia) + valeriana officinale (radice) + lavanda (fiori) + primula maggiore (fiori): Usa uno o due pizzichi di ogni erba in una tazza d'acqua. Fai bollire e riposare per 10 minuti. Bevine 2 o 3 tazze al giorno.

Laringite

- Infuso di Enula campana + scabiosa + agrimonia + olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*): 1 pizzico di ogni pianta in mezzo litro d'acqua. Fai bollire per due minuti e lascia in infusione per 15 minuti. Prendine da 2 a 4 tazze al giorno.
- Infuso di ginger: 15 g di ginger in 1 litro d'acqua fredda. Lascia in infusione per 15 minuti. Bevine due tazze al giorno.
- Gargarismi con infuso di malva (foglie e fiori): 20 g per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire per un minuto e lascia in infusione per 10 minuti. Fai dei gargarismi 5 volte al giorno.
- Gargarismi con la salvia (foglie): 20 g per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire per 15 minuti. Lascia in infusione per 10 minuti. Fai i gargarismi 5 volte al giorno.

Bronchite

- Infuso di eucalipto: 10 g di foglie di eucalipto essiccate per 1 litro d'acqua. Lascia in infusione per 10 minuti. Bevine 3 tazze al giorno.
- Infuso di farfara: 10 g di foglie o fiori in 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 10 minuti. Prendine 3 tazze al giorno.
- Infuso di viole: 10 g di radici per litro d'acqua fredda. Fai bollire per 3 minuti e lascia in infusione per 15 minuti. Bevine 2 tazze calde al giorno.
- Infuso di aghi di pino: lascia macerare in acqua fredda e fai bollire per 3 minuti. Lascia raffreddare l'infuso e bevine 3 tazze al giorno per 8-10 giorni.

Asma

Infuso di fiori di farfara: 10 g di fiori per 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 15 minuti. Filtra e prendine 4 tazze al giorno.

Sistema circolatorio

Regolazione della pressione del sangue

- Consumare da 3 a 5 spicchi d'aglio crudi al giorno sembra avere un effetto regolatore della pressione sanguigna.
- Infuso di foglie di olivo: metti alcune foglie di olivo in una tazza e copri con acqua bollente. Lascia raffreddare l'infuso coperto. Bevillo immediatamente per assicurarti un'alta concentrazione di principi attivi. Si raccomanda di berne 3 o 4 tazze al giorno.

Regolazione della pressione sanguigna, aritmia e stabilizzazione delle insufficienze nella circolazione sanguigna

- Infuso di biancospino: metti un cucchiaino di foglie e fiori essiccati di biancospino in una tazza ed aggiungi acqua bollente. Copri e lascia raffreddare. Bevillo immediatamente. Si raccomanda di berne 3 o 4 tazze al giorno per 4 settimane.

Sistema digestivo e fegato

Flatulenza

- Infuso di sedano + ginepro + angelica archangelica + menta selvatica : 1 pizzico di ogni pianta per ogni tazza d'acqua. Fai bollire e lascia in infusione per 20 minuti. Bevine 3 tazze al giorno.
- Infuso di Angelica-archangelica: 10 g di radici per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire per 2 minuti e lascia in infusione per 15 minuti. Prendine 3 tazze al giorno.
- Infuso di anice verde: 10 g di semi tritati per 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 15 minuti. Bevine 2 tazze al giorno.

Diarrea

- Infuso di equiseto: 20 g di erba per 1 litro d'acqua bollente. Bevine 1 o 2 tazze al giorno prima dei pasti.
- Infuso di origano: mescola una tazza d'acqua bollente con 3 cucchiaini di origano essiccato. Lascia in infusione per circa 15 minuti e filtra il composto. Bevine 2 o 3 tazze al giorno.
- Infuso di fragole: metti in infusione 15 g della pianta in 1 litro d'acqua bollente. Bevine 2 tazze al giorno.
- Infuso di corteccia di nespola: 10 g di corteccia per 1 litro d'acqua bollente. Bevine 2 tazze al giorno.
- Utilizza mezzo cucchiaino di semi di carrubo schiacciati e ridotti ad una farina per condire i vari cibi come si fa con le spezie.

Protezione del fegato

- Versa una tazza d'acqua bollente sopra un cucchiaino di frutti di cardo mariano e filtra il composto dopo 15 minuti. Bevine 3 tazze al giorno, a stomaco vuoto la mattina, prima di pranzo e prima di andare a letto.

Disordini della vescica

- Lascia in infusione per dieci minuti 1 cucchiaino di foglie di rosmarino in 1 tazza d'acqua bollente. Filtra e bevine 3 tazze al giorno.

Stimolante dell'appetito

- Trita 1 cucchiaino di semi di coriandolo. Versa una tazza d'acqua bollente e lascia in infusione per 10 minuti. Bevine una tazza prima dei pasti.

Sistema urinario

Cistite

- Infuso di ginepro + mirtillo + Enula campana + timo + lavanda + malva: 1 pizzico di ogni pianta in 1 tazza d'acqua. Fai bollire il composto e lascia in infusione per 15 minuti. Bevine 4 tazze al giorno.
- Infuso di betulla bianca: usa 10 g di foglie fresche in 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 10 minuti e bevine 3 tazze al giorno.
- Infuso di ginepro: usa 30 g di bacche di ginepro per 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per mezz'ora. Bevine 2 tazze al giorno.

Prevenzione dei calcoli renali

- Mescola, in una tazza d'acqua bollente, 2 cucchiaini di foglie di prezzemolo tritate. Lascia in infusione per circa 15 minuti e filtra il composto. Bevine una tazza tre volte al giorno, prima dei pasti.

Pelle

Eczema

- Impacchi con infuso di Scabiosa (Scabiosa succisa) + camomilla: fai un infuso con due pizzichi di ogni pianta per mezzo litro d'acqua. Fai bollire e lascia in infusione per 20 minuti. Fai degli impacchi la mattina e il pomeriggio lasciando agire il composto per almeno 20 minuti.
- Cataplasma con infuso di Aristolochia comune (Aristolochia clematitis): fai un infuso con 10 g della pianta per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire per 1 minuto e lascia in infusione per 30 minuti. Applica il composto 1 o 2 volte al giorno e tienilo per circa 10-15 minuti.
- Infuso di noce: fai un infuso con 20 g di foglie secche per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire il composto e lascialo riposare per 10 minuti. Bevine 2 tazze al giorno. Puoi utilizzare l'infuso anche per fare impacchi 1 o 2 volte al giorno per 10-20 minuti.

Dermatiti

- Infuso di lapazio + Enula campana + Scabiosa + Fumaria officinale + luppolo: 1 pizzico di ogni pianta per 1 litro d'acqua. Fai bollire e lascia in infusione per 15 minuti. Prendine 3 o 4 tazze al giorno.

Verruche

- Sfrega quotidianamente le verruche con i fiori di calendula.
- Applica quotidianamente sulle verruche il succo di celidonia (Chelidonium majus, chiamata anche erba delle verruche) .
- Applica quotidianamente sulle verruche il succo di aglio fresco.

Ulcere varicose alle gambe

- Utilizza come impiastro: lascia in infusione per 10 minuti 2 cucchiaini di frutti di cardo in 1 tazza d'acqua bollente. Immergi un panno di lino nel decotto ed avvolgilo attorno alla parte bassa delle gambe finché questo non si sia raffreddato. Ripeti l'operazione diverse volte al giorno.

Trattamento delle ferite difficili da guarire

- Posizione sulla ferita delle garze intrise di miele sterile e rimuovile ogni 2 giorni.

Domande

Scegli la risposta giusta

1. L'aglio ha proprietà:
 - a. fungicida
 - b. antibatterica
 - c. effetto vasocostrittore
 - d. i punti a e b sono corretti

2. L'olio d'oliva ha le seguenti proprietà:
 - a. L'olio d'oliva contiene vitamina C e K
 - b. L'olio d'oliva è povero di grassi monoinsaturi
 - c. L'olio d'oliva contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue
 - d. L'olio d'oliva contribuisce ad aumentare il grasso addominale.

3. Per ciascuno dei punti seguenti indica la risposta sbagliata.

4. Il limone:
 - a. È efficace contro il raffreddore
 - b. Ha un effetto batteriostatico
 - c. Facilita la digestione
 - d. Ha un effetto antinfiammatorio

5. Il limone:
 - a. È ricco di vitamina C
 - b. Ha un effetto mucolitico
 - c. Ostacola la digestione
 - d. Combatte le verruche

6. Prezzemolo:
 - a. È ricco di vitamina A e C
 - b. Previene la formazione dei calcoli renali
 - c. Previene la perdita di appetito
 - d. Ha un basso contenuto di potassio

7. Menta:
 - a. Stimola la circolazione sanguigna
 - b. Ha un basso contenuto di vitamina C
 - c. Ha un effetto batteriostatico
 - d. È un analgesico per uso topico

8. Rosmarino:
 - a. Ha un effetto antivirale
 - b. Facilita la digestione
 - c. Stimola la circolazione del sangue

- d. Ha effetto battericida

9. Coriandolo:

- a. Facilita la digestione
- b. Previene la formazione dei calcoli renali
- c. Previene la perdita di appetito
- d. Non ha un effetto epato-protettivo

10. Origano:

- a. Causa flatulenza
- b. Ha un effetto battericida
- c. Combatte la stomatite
- d. Combatte la tosse

11. Rosmarino:

- a. Ha un effetto antivirale
- b. Ha un effetto battericida
- c. Stimola la circolazione sanguigna
- d. Può essere usato durante la gravidanza

12. Indica le affermazioni corrette.

- a. Le medicine naturali sono senza rischi.
- b. Le medicine naturali conseguono risultati più olistici.
- c. Le medicine naturali, di solito, hanno meno effetti collaterali.
- d. Esistono rimedi naturali per ogni malattia
- e. Le sostanze nutraceutiche possono prevenire le malattie croniche

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

<http://www.letyourfoodbeyourmedicine.com>

<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi>

<Http://naturallydowntoearth.com>

Erbe officinali: <http://www.erbeofficinali.org/>

Medicina naturale: <http://www.mednat.org/>

Medicina naturale: <http://medicinaturale.pro/>

6. Bibliografia

<http://www.letyourfoodbeyourmedicine.com>

<http://www.florais.com.br>

<http://www.mintrubbing.org/themintplant.pdf>

<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi>

<Http://naturallydowntoearth.com>