P.A.N.
Prevenzione Alimentazione Nutrizione

Signora Dieta Mediterranea:
più di 50 anni ma non li dimostra …

Giovedì 29 Ottobre 2009

CAMERA DEI DEPUTATI
Palazzo Marini Sala delle Conferenze
Via del Pozzetto, 158
Roma (P.zza San Silvestro)

PANTELLERIA L'ISOLA DELLA DIETA MEDITERRANEA !

Giuseppe Salvatore Trapani
Medico Gastroenterologo. Esperto in vino, salute e Dieta Mediterranea

Anche la Dieta Mediterranea sta per entrare nella lista del patrimonio dell'Umanità all'Unesco, per l'alto valore storico che ha assunto quale giusto ed equilibrato modello alimentare per il migliore stile di vita possibile della gente ed anche per i benefici per la salute dimostrati scientificamente, quali la prevenzione delle patologie metaboliche quali l'obesità, l'ipercolesterolomia, l'ipergliceridemia, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa e delle loro complicanze gravi, spesso mutilanti o letali quali l'infarto miocardico e l'ictus cerebrale.

La Dieta Mediterranea è una Dieta che nasce "povera" cinquant'anni fa e che continua, malgrado gli anni passati, ad essere ancora una bella moderna signora che non dimostra per nulla la sua età.

Molti però si chiedono se questa dieta "povera" esista ancora e quale è la realtà e quale la propaganda nel suo contesto. Infatti, fast-food, tutto a "base naturale" "cruelty free e shake proteici", con, frullati energizzanti, pasti energetici, frappe' alle vitamine.

Tutto pronto e subito sono la regola delle società d' oggi, dove tutti si alimentano male, di corsa, con cibi precotti, preparati, confezionati, lavati e già tagliati, dove la medicina alternativa rischia di essere la sana alimentazione e dove gli integratori alimentari che l'industria farmaceutica come "diet industry" sta indecorosamente propagandando stanno assumendo un ruolo sempre più rilevante nell'alimentazione umana come alimenti energetici.

Tutto questo purtroppo è triste realtà e propaganda di "Junk food". Resta bella realtà invece tutto quello di genuino, sano e biologico ancora la madre natura ci continua a dare in silenzio!

Basta scoprirlo e cucinarlo con la dovuta dovizia manuale specie nel focolaio domestico, ritornando al passato che ancora esiste, in molti luoghi, che sono vere oasi di benessere alimentare, spesso accanto a noi Pantelleria, come Creta, l'isola da dove Keys iniziò lo studio di ricercatore in campo di dieta mediterranea, nel 1952, è un luogo di questi ed un'altra isola, come Creta dai sapori ed odori di Dieta Mediterranea.

Qui ancora l'alimentazione è quasi tradizionale e viene intesa come alimentazione quotidiana dettata non da un dietologo, nutrizionista, alimentarista o mass media ma dalla innata piacevolezza dei sensi verso i cibi di generazioni in generazione

sperimentati naturalmente, come i prelibati cibi della cucina povera pantesca quali la Sciachisciuca, il Cuccuruma', il Couscous , il Matarocco, etc, il tutto accompagnato dalla divina libagione del vino passito, moscato e cataratto frizzantino.

Ed i dati salutistici sanitari, in tal senso, sinora estratti dagli studi osservazionali da me effettuati come ricercatore in campo nel distretto sanitario dell'isola di Pantelleria confrontati con gli altri distretti provinciali e con dati epidemiologici nazionali ed internazionali riguardo allo stato di salute dei suoi abitanti danno ragione! E portano alla seguente evidenza:

migliore stile di vita, minore consumo di farmaci e minor numero di ricoveri. Inoltre una minor incidenza di tumori del colon retto, minore osservazione di infezioni alle vie urinarie batteriche croniche per migliorare la costipazione e/o stipsi, migliore funzionalità digestiva intestinale, prevenzione delle complicazioni della ibs della diverticolosi ed altre malattie intestinali per correzione o prevenzione della sibo.

Ed allora viva la Dieta Mediterranea come vecchio – nuovo modello alimentare, dieta Unesco, e viva Pantelleria come oasi vivente di vera Dieta Mediterranea.

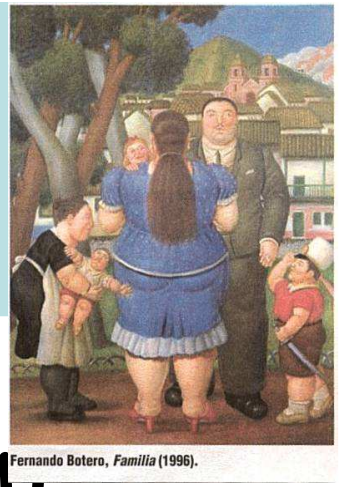


ROMA GIOVEDI' 29 OTTOBRE 2009
SALA CONFERENZE CAMERA DEI DEPUTATI

" PANTELLERIA L'ISOLA DELLA DIETA MEDITERRANEA "

Relatore: Giuseppe Salvatore Trapani

MANGIARE SIGNIFICA MOLTO DI PIÙ CHE NUTRIRSI


Fernando Botero, *Familia* (1996).

L'uomo è consumatore di simboli e di alimenti prima che di singoli nutrienti.

La **completezza nutrizionale degli alimenti e' data** anche dalla ***salubrità***, dal valore tradizionale e culturale delle ***abitudini alimentari*** ed infine dal ***gusto*** e la ***varietà*** degli alimenti. Il mangiatore moderno **non deve più gestire la penuria** ma selezionare un'offerta illimitata. Deve **rifiutare il superfluo**, per **tutelarsi dalle manipolazioni** ma anche dagli eccessivi sospetti.Deve decidersi in mezzo a sollecitazioni molteplici, aggressive, allettanti, contradditorie.

ALIMENTI E XENOBIOTICI

Proteine, Glicidi, Grassi

Sostanze nutritive

Vitamine, Minerali

ALIMENTI

apportatori di

Fibre alimentari

Sostanze NON nutritive

Xenobiotici

---

per XENOBIOTICI si intendono:

tutti i composti estranei al metabolismo umano (cioè, delle sostanze, naturali o sintetiche, che non sono componenti dell'organismo con cui vengono in contatto)

IL PERCORSO DELLA NUTRIZIONE NEL NOVECENTO: DALLE CARENZE AL SUPPORTO, DALL'ECCESSO ALLA TERAPIA



1900 -malattie da carenza, avitaminosi

1950 - equilibrio quantitativo e qualitativo nel MODELLO ALIMENTARE "MEDITERRANEO"

1970-2000 inizia e si aggrava l'eccesso di calorie, di grassi totali e saturi e si espande l'epidemia di obesità detta ora (2008) "GLOBESITA' "

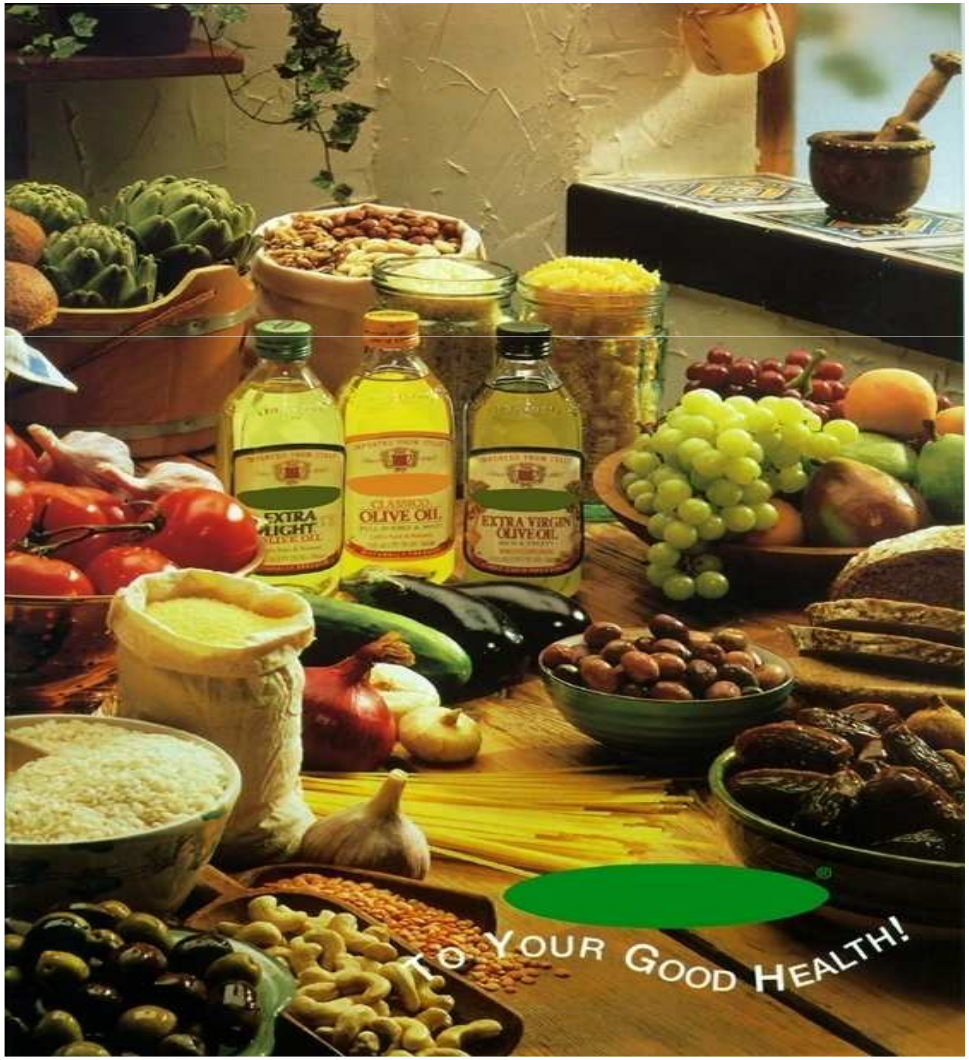
Nascono dietetici, integratori di ogni specie, OGM, prodotti per nutrizione enterale, parenterale, novel food, functional food, nutraceutical food e diete di ogni tipo, soprattutto "dimagranti"

OBESITA’ E GLOBESITA’……..

epidemia del terzo millennio !



MODELLO ALIMENTARE UNESCO :
“ DIETA MEDITERRANEA “ PERCHE’ ?





PERCHE' E' BASATO SUL GIUSTO RAPPORTO CALORICO QUOTIDIANO

A SECONDA DELLE TIPOLOGIE DIETETICHE SEGUITE IL RAPPORTO IDEALE DEI MACRONUTRIENTI E' SEMPRE QUELLO INDIVIDUATO NELLA COMBINAZIONE 50/30/20 %

PER CARBOIDRATI , GRASSI E PROTEINE .

AD OGNI PASTO O SPUNTINO DEVE ESSERE RISPETTATA TALE PERCENTUALE , PRIVILEGIANDO NELL'ASSUNZIONE DI GRASSI I GRASSI POLINSATURI DELLA SERIE OMEGA 3 (PESCE) E 6 (OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE) DI PROTEINE QUELLE VEGETALI E DI CARBOIDRATI QUELLI A BASE DI GRANO DURO.



E TUTTO QUESTO E' NELLA STORIA DELL' ALIMENTAZIONE DEI PAESI DEL BACINO MEDITERRANEO (SUD ITALIA)

NEGLI ANNI 60 IL CONSUMO DI PROTEINE ANIMALI (CARNE , PESCE , LATTE E SUOI DERIVATI) NELLA DIETA DEI PAESI DEL SUD ITALIA ERA INFERIORE DI CIRCA IL 90% RISPETTO AI PAESI DEL NORD EUROPA E DEL 60% RISPETTO ALLE REGIONI DELL'ITALIA SETTENTRIONALE MENTRE IL CONSUMO DELLE PROTEINE VEGETALI (CEREALI , ORTAGGI , LEGUMI) ERA DEL 70% IN PIU' RISPETTO AL NORD EUROPA E DEL 40% RISPETTO ALL'ITALIA DEL NORD. E' QUESTO ERA LA VERA DIETA MEDITERRANEA !!





GLI ANTIOSSIDANTI

LA BONTA' DI QUESTA DIETA RISIEDE NEI MOLTEPLICI COMPONENTI ANTIOSSIDANTI DI CUI E' COSTITUITA

Siccome la fisiologica usura del metabolismo cellulare porta alla normale produzione di prodotti radicali liberi e metaboliti intermedi,che si liberano dalle reazioni ossidative enzimatiche e non enzimatiche a livello delle membrane biologiche (ossidazione cellulare) si capisce come importante sia l'azione delle sostanze dette Antiossidanti che agiscono invece contro l'accumulo di sostanze Ossidate (radicali liberi) nelle cellule e quindi contro l'invecchiamento cellulare . Gli antiossidanti sono pertanto gli omini delle pulizie !



GLI OMINI DELLE PULIZIE !



I PIU' COMUNI "OMINI" ANTIOSSIDANTI SONO ....

1) I Tocoferoli (vitamina E contenuta nell'olio di semi di arachide , farina) che agiscono beneficamente nell'aterosclerosi .

2) I Carotenoidi (vit. A e contro le neoplasie mammarie.

3) L'Acido Ascorbico (vit. C presente nel limone , agrumi in genere) nelle malattie da raffreddamento .

4) I Polifenoli (pigmnenti presenti nel vino) nella circolazione sanguigna.

5) Gli Acidi grassi insaturi (vit.F presente nell'olio d'oliva , pesce azzurro) .

Tutti questi antiossidanti , presente nelle carote ,pomodori) nella funzione visiva , riproduttiva insieme a quelli contenuti nella cipolla , aglio , olive , agiscono su sofisticati sistemi e catene enzimatiche quali quelle delle Catalasi ,Glutatione Perossidasi (aterosclerosi), del Glutatione ridotto e delle Perossidasi Lipidiche (malattie del fegato) e delle Superossido Dismutasi (infiammazione).

MA I TEMPI CAMBIANO







- **ED ANCHE LA DIETA MEDITERRANEA HA SUBITO NOTEVOLI CAMBIAMENTI ED ADATTAMENTI ,RAGIONE QUESTA PER CUI E' IMPORTANTE CHIARIRE BENE COME STANNO LE COSE !!**

DIETA MEDITERRANEA TRA REALTA' E PROPAGANDA



LA DIETA MEDITERRANEA , RIGUARDO AGLI EFFETTI SALUTISTICI ACCERTATI , STA PER ENTRARE NELLA LISTA DEL PATRIMONIO CULTURALE DELL'UMANITÀ (DIETA UNESCO), PER L'ALTO VALORE STORICO CHE HA ASSUNTO QUALE GIUSTO ED EQUILIBRATO MODELLO ALIMENTARE PER IL MIGLIORE STILE DI VITA POSSIBILE RAGGIUNTO ,NEI POPOLI . LA DIETA MEDITERRANEA E' UNA DIETA CHE NASCE "POVERA" CINQUANT'ANNI FA E CHE CONTINUA , MALGRADO GLI ANNI PASSATI , AD ESSERE ANCORA UNA BELLA E MODERNA SIGNORA CHE NON DIMOSTRA PER NULLA LA SUA ETA' E CHE RESTA ANCORA POVERA . MOLTI PERO' SI CHIEDONO SE QUESTA DIETA "POVERA" ESISTE ANCORA E QUALE E' LA REALTA' E QUALE LA PROPAGANDA NEL SUO CONTESTO

PROPAGANDA !!!

C'E' MOLTA PROPAGANDA QUANDO ATTUALMENTE SI PARLA A SPROPOSITO , E SOLO PER PURO CALCOLO , DI DIETA MEDITERRANEA ,,,,,,,,,,BASTA PENSARE AL FIORIRE DI…….

dietetici, integratori di ogni specie, OGM, prodotti per nutrizione enterale, parenterale, novel food, functional food, nutraceutical food e diete di ogni tipo, soprattutto "dimagranti " che vengono propagandati come cibi simili a quelli della dieta mediterranea



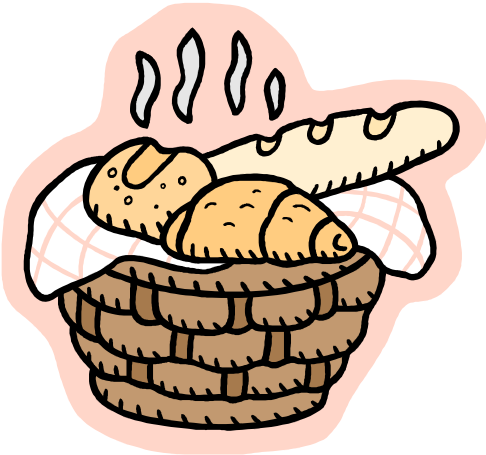




L'ALIMENTAZIONE IN ITALIA OGGI



. ***E TUTTO QUESTO PERCHE' LA SITUAZIONE ODIERNA ITALIANA E' DIVENUTA QUELLA "ASSURDA" DI VEDER CAMBIARE OGNI GIORNO DI PIU' LE NOSTRE GIUSTE ABITUDINI ALIMENTARI VERSO QUELLE AMERICANE , MENTRE GLI AMERICANI CERCANO DI CONFORMARSI O COPIARE LA NOSTRA "PASSATA" DIETA MEDITERRANEA .***



L'ULTIMO DATO ANSA DEL 10-03-2005 RIPORTA CHE IN ITALIA NEGLI ADULTI IL CONSUMO DI PASTA E' DIMINUITO DEL 25% E QUELLO DEL PANE DEL 20% . UN DATO VERAMENTE ALLARMANTE CHE SCONFESSA LA NOSTRA GIUSTA E PREGRESSA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA BASATA PRINCIPALMENTE SULL'UTILIZZO DI QUESTI DUE NOBILI CEREALI .

COSA È CAMBIATO NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE RISPETTO AL PASSATO?



Cosa è cambiato nella nostra alimentazione rispetto al passato?

- ***Il mangiare tutti insieme e consumare pasti preparati con il tempo e dovizia e' una abitudine che si sta oramai perdendo mentre attecchisce sempre piu' la cultura del"fast food"(cibi pronti ricchi di calorie , grassi e carboidrati e vitamine in eccesso , ma poveri di proteine e fibre) .Non c'e' piu' tempo per cucinare ed il pasto serale , visto che il pranzo non esiste piu' nel vecchio senso del termine ,e' l'unico che ci concediamo e per di piu' gli si dedica sempre meno attenzione.*** **I**noltre Il costo della vita, in termini di calorie, è diminuito a tutti i livelli. Non soltanto per l'impiegato sedentario o per il dirigente, che confonde il dinamismo intellettuale e i continui spostamenti in auto e in aeroplano con una vita muscolarmente attiva, ma anche per il contadino, ormai facilitato nel lavoro manuale da ogni genere di macchine e ben protetto da indumenti che riducono la dispersione termica e quindi il costo calorico del vivere ,



IL PARADOSSO NUTRIZIONE



Nutrire e' meglio che curare ?

Oggi ,dove tutti si alimentano male ,di corsa ,con cibi precotti ,preparati,confezionati ,lavati e gia' tagliati ,la MEDICINA ALTERNATIVA rischia di essere la sana alimentazione .E' evidente pero' che , in tale contesto , sia veramente utopico pensare di poter assumere tutti i nutrienti davvero necessari alla nostra salute ,con una nutrizione alternativa anche se con la presunzione di essere variata o biologica .*Il paradosso nutrizione si colloca pertanto su sostanze , in mancanza di concentrati naturali di nutrienti sani, che dovrebbero sostituire i veri nutrienti naturali o peggio ancora vengono etichettate come identiche e* ***ci riferiamo alla molteplice classe degli gli integratori alimentari che l'industria farmaceutica come "diet industry " sta indecorosamente propagandando e che stanno assumendo un ruolo sempre piu' rilevante nell'alimentazione umana come alimenti energetici***.

In questo contesto stanno assumendo un ruolo sempre piu' preponderante ***i prodotti sostitutivi (TIPO herbalife)o i Kit di nutrizione intelligente formati da tanti elementi quali il complesso multivitaminico , le multifibre, il complesso minerale, la polvere proteica ,the' verde,tutti contenuti nelle classiche merendine , barrette , noccioline , snack , oppure ,per contenere la fame , l'utilizzo del Guaranà (Paullinia sorbilis)*** . . ***Fast-Food , tutto a "base naturale " " cruelty free e shake proteici" , con ,frullati energizzanti ,pasti energetici,frappe' alle vitamine Tutto pronto e subito ma chiamali come vuoi , sempre "bibitoni" sono !!!!!!!!***



REALTA’ !!



- **LA BELLA REALTA’ INVECE E’**

TUTTO QUELLO CHE DI GENUINO , SANO E BIOLOGICO ANCORA LA MADRE NATURA CI CONTINUA A DARE IN SILENZIO ! BASTA SCOPRIRLO E CUCINARLO CON LA DOVUTA DOVIZIA MANUALE SPECIE NEL FOCOLAIO DOMESTICO , RITORNANDO AL PASSATO , CHE ANCORA ESISTE IN MOLTI LUOGHI ,CHE SONO VERE OASI DI BENESERE ALIMENTARE , SPESSO COLLOCATE VICINO A NOI O DENTRO DI NOI . COME A PANTELLERIA , PUNTO DI RIFERIMENTO PASSATO , PRESENTE E FUTURO …….



ALIMENTAZIONE PANTESCA

- ***PANTELLERIA ,COME CRETA, ISOLA SUPERSTITE DELLA DIETA MEDITERRANEA ,E' UN MODELLO DIETETICO EQUILIBRATO MONDIALE DI RIFERIMENTO. QUI ANCORA L'ALIMENTAZIONE E' QUASI TRADIZIONALE COME QUANDO PANTELLERIA SI CHIAMAVA BENT EL REN "LA FIGLIA DEL VENTO" O COSSYRA " LA PICCOLA" . QUI LA DIETA MEDITERRANEA VIENE INTESA COME ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA DETTATA NON DA UN DIETOLOGO ,NUTRIZIONISTA , ALIMENTARISTA O MASS-MEDIA MA DALLA INNATA PIACEVOLEZZA DEI SENSI VERSO CIBI DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE SPERIMENTATI NATURALMENTE", COME I PRELIBATI CIBI DELLA CUCINA POVERA PANTESCA***

CUCINA PANTESCA NEL DAMMUSO



GUSTI ,SAPORI ED ODORI DI CUCINA NELLA DIETA MEDITERRANEA A PANTELLERIA



SCIACHISCIUCA(caponata di melenzane ,zucchine, patate, rosmarino)

- *CUCCURUMA' (zucchine miste)*
- *COUSCOUS (semola + pesce + patate) MATAROCCO(pomodori,olio,aglio,acqua+uva acerba)*
- *LIMONE CUNSATO (limone + olio + acqua + cipolla)*
- *PASTA CON LE SARDE (finocchiello , pinolo e sarde)*
- *PANE CUNSATO (pane di grano duro o nero "di crusca" con giugiulena o cimino + olio + pomodoro +basilico)*
- *CAPONATA ED INSALATE ARABE (melanzana , porro,rape, cipolla,pomodori origano, e capperi ,peperone verde , cetriolo, salvia,menta) POMODORI SECCHI e pesci essiccati*
- *OLIVE SOTTOLIO CON FINOCCHIO ED ACCIA (SEDANO)*
- *Fibre(cipolla,ceci,carciofo,porro,verdure pantesche)*
- *FRUTTA DI STAGIONE PANTESCA(agrumi, pesche, rovi, ribes corbezzoli ,prugne, uva zibibbo, pere)*
- **. VINI :passito ,moscato ,cataratto frizzantino .**
- *BACI "dolce tipico " "MOSTARDA e MUSTAZZOLI "*





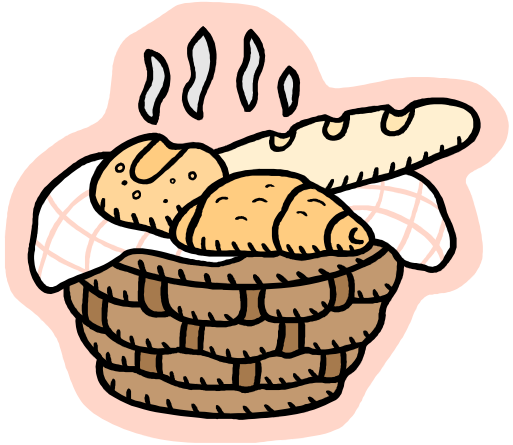




COMPONENTI PRINCIPALI DELLA DIETA MEDITERRANEA A PANTELLERIA

- ***Cereali :Pane e pasta.***
- ***Vino***
- ***Olio di oliva***
- ***Frutta***
- ***Pesce***
- ***Verdure***
- ***Latte***

.













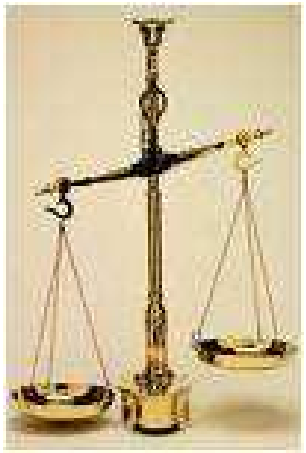
ANTIOSSIDANTI



























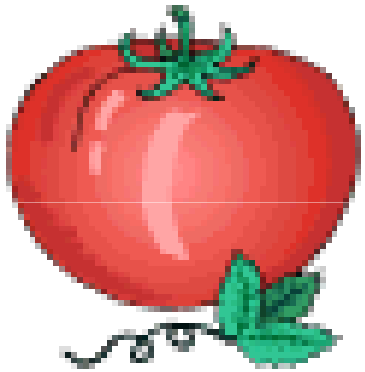




FIBRE E VINO :

PREBIOTICI E PROBIOTICI NATURALI A PANTELLERIA











STUDI OSSERVAZIONALI

- ***TUTTI QUESTI DATI OSSERVATI DA OLTRE 15 ANNI , DA ME , A PANTELLERIA , DOVE OGNI ANNO MI RECO PER LE MIE VACANZE SUBACQUEE ED ANCHE NELLE VESTI DI "RICERCATORE IN CAMPO" , HANNO PORTATO ALLA SEGUENTE EVIDENZIAZIONE DELLO STATO DI SALUTE DEI SUOI ABITANTI :***

  (I DATI SALUTISTICI SANITARI DEL DISTRETTO DELL'ISOLA DI PANTELLERIA SONO STATI CONFRONTATI CON GLI ALTRI DISTRETTI PROVINCIALI E CON I DATI EPIDEMIOLOGICI REGIONALI ,NAZIONALI ED INTERNAZIONALI)
- ***MIGLIORE STILE DI VITA, MINORE CONSUMO DI FARMACI E MINOR NUMERO DI RICOVERI .INOLTRE……***
- ***-UN MINORE INCIDENZA DEI TUMORI DEL COLON RETTO***
- ***-MINORE OSSERVAZIONE DI IVU***
- ***(INFEZIONI VIE URINARIE) BATTERICHE CRONICHE PER MIGLIORE CORREZIONE DI COSTIPAZIONE E/O STIPSI.***
- ***-MIGLIORE FUNZIONALITA' DIGESTIVA INTESTINALE .***
- ***PREVENZIONE DELLE COMPLICAZIONI DELLA IBS , DELLA DIVERTICOLOSI ED ALTRE MALATTIE INTESTINALI PER MIGLIORE CORREZIONE O PREVENZIONE DELLA SIBO .***
- ***(sindrome da contaminazione batterica intestinale (SIBO=small intestinal bacterial overgrowth)***



DALLA DIETA PANTESCA IL GIUSTO INDIRIZZO ALIMENTARE ATTUALE DA SEGUIRE



Tempio greco della dieta mediterranea (F.Fidanza)

MODERAZIONE

Latte e derivati	Carni	Uova	Grassi	Dolciumi	Zucchero

Pane

Cereali

Patate

Legumi

Pesce

Frutta fresca, secca/ essiccata

Verdura

Olio vergine di oliva **Vino**

Apporto energetico = Dispendio energetico

LA NUOVA DIETA MEDITERRANEA

- Agricoltura
- Biologica

- Attivita' fisica continua

- Riduzione del regime calorico

- Ritorno alla preparazione dei cibi nel proprio focolare domestico magari come pasto principale serale

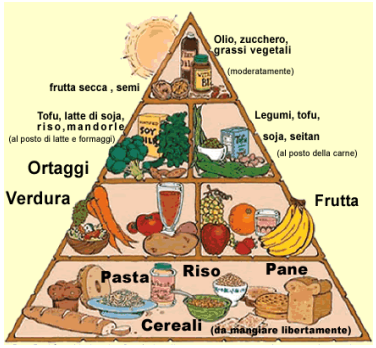


…..COME RIEQUILIBRARE L' APPORTO CALORICO E STILE DI VITA ODIERNO ?



Da quando il contadino ha smesso di zappare la terra ed ha potuto fruire dei tanti benefici del progresso tecnologico, quegli stessi alimenti che per secoli gli avevano assicurato la sufficienza calorica si sono dimostrati ipercalorici per il nuovo stile di vita. Del resto, ridurre soltanto le porzioni non avrebbe più garantito la sufficienza degli aminoacidi che si ottiene, come già detto, ***con la combinazione di cereali e legumi***. Perciò non sono stati immotivati né la flessione dei consumi di cereali e legumi né il progressivo aumento di carne e pesce. Ciò che non si giustifica, invece, è l'eccessiva disponibilità verso alimenti estranei alla tradizione e peggiorativi per la finalità, più volte riaffermata dalla comunità scientifica, di ridurre l'apporto di grassi (in particolare quelli di origine animale). Inoltre, grida vendetta l'aver trascurato **i pregi nutrizionali dell'olio di oliva per assecondare la pubblicità che ha sostenuto gli oli di semi fortemente polinsaturi, del tutto estranei alla dieta mediterranea e del pesce.**

LE CALORIE





IERI ED OGGI



- I nostri nonni e bisnonni introducevano mediamente molte più calorie di noi. ***Quando la vita di un uomo adulto impegnava almeno 3000 kcal al giorno, i cereali e i legumi erano la scelta*** ottimale per una popolazione che raramente poteva disporre delle costose proteine di origine animale. Nel matrimonio dietetico fra abbondanti quantità di cereali e di legumi, come poteva accadere con una zuppa di pasta e fagioli,si realizzava la completezza degli aminoacidi essenziali e contemporaneamente si veniva a disporre di molte calorie. ***Oggi le calorie del pane, della pasta o dei Legumi sono temute e non del tutto a torto*** se consideriamo che una porzione di carne magra o di pesce può coprire il fabbisogno di aminoacidi essenziali pur apportando soltanto la metà delle calorie di 100 g di pane(289 kcal) o di fagioli (278 kcal).

…….LA COLAZIONE DEVE ESSERE IL PASTO PIU' IMPORTANTE !

- *Serve per evitare le montagne russe dei picchi glicemici . Purtroppo il carburante della colazione spesso usato e' sbilanciato oltre le 325-500 cal .*
- *Qual'e' la colazione ideale ?*

"… cornetto e caffe' , fette biscottate e marmellata , cappuccino e cornetto , the' , popcorn …!"

- *Sicuramente no ! E' piu' semplice ed utile una buona tazza di latte con cereali con un frutto tipo banana o meglio una spremuta d'arancia per rendere sana una colazione .*

Infatti secondo uno studio condotto dal National Institute of Environmental Health Sciences americano e pubblicato sul Toxicological Sciences, i popcorn possono nuocere alle vie aeree e ai polmoni. Tutta colpa del diacetile, componenete del burro artificiale usato per per la salute" ha dichiarato il Dott. Daniel Morgan del National Institute of Environmental Health Sciences. Intanto la ConAgra Foods Inc e il Weaver Popcorn Co Inc, due fra le maggiori società produttrici di pop corn, hanno dichiarato che non useranno più diacetile.







CEREALI …….E LA PASTA ?

- ***Come e quando mangiarla?***
- ***Il problema dell'apporto calorico è legato alla quantità e ai tanti modi in cui la pasta può essere servita in tavola. A seconda delle diverse abitudini, infatti, la pasta o il riso possono rappresentare soltanto il "contorno" e quindi il corretto complemento nutrizionale di pietanze prive di glucidi, come la carne o il formaggio; oppure, con particolari condimenti, la pasta può diventare un "piatto unico" relativamente equilibrato e perfino un "fast food", soddisfacente per quanto riguarda la presenza dei nutrienti fondamentali.***
- ***In realtà, nessuno mangia la pasta senza condirla, per cui dobbiamo considerare il "piatto di pasta" con tutto ciò che l'accompagna e che può, a seconda dei casi, migliorarne o peggiorarne gli equilibri nutrizionali. Ecco perché la pasta può essere prescritta sia in una dieta ipocalorica (pasta al pomodoro e in "porzioni", di circa 70-80 grammi), sia nel caso opposto di una dieta ipercalorica (pasta abbondantemente condita, per esempio al ragù), purché se ne precisi bene la quantità, dimenticando le porzioni "da camionisti" o quelle ancora oggi troppo abbondanti (150 grammi e più) servite nei ristoranti italiani in America.***

PASTA AL POMODORO , ALL'OLIO , AL DENTE…..



- ***La pasta, quando non è accompagnata da troppi condimenti grassi, è ben digeribile; hanno ragione, però, i buongustai a preferirla "al dente", perché se è "scotta" si allungano anche i tempi della digestione. Infine, bisogna sapere che la pasta di buona qualità non contiene soltanto carboidrati ma anche un 10 per cento di proteine vegetali. Perciò, e per fortuna, un piatto di pasta non ha a che fare con le vere e malfamate diete dissociate! Come ultima ma non trascurabile puntualizzazione, la pasta italiana (ricca di semola di grano duro) ha un indice glicemico nettamente più favorevole di quello del riso, del pane o delle patate. Soltanto i legumi possono vantare un indice glicemico ancora più basso .***

GIUSTO ESEMPIO DI DIETA MEDITERRANEA ATTUALE: DIETA A 1800 CALORIE



È studiata appositamente per chi, pur volendo perdere qualche chilo, non vuole rinunciare al gusto della tradizione. Nel menu, infatti, spiccano molte ricette mediterranee. Con piacevoli varianti.

COLAZIONE

- Latte parzialmente scremato con orzo (140 gr.) [in alternativa: un vasetto di yogurt alla frutta (125 gr.) e 50 ml di caffè o 50 ml di orzo]
- Un cucchiaino di zucchero (5 gr.)
- Due fette biscottate integrali (30 gr.) [in alternativa: biscotti secchi, pane, crackers, gallette o cracotte (30 gr.)]

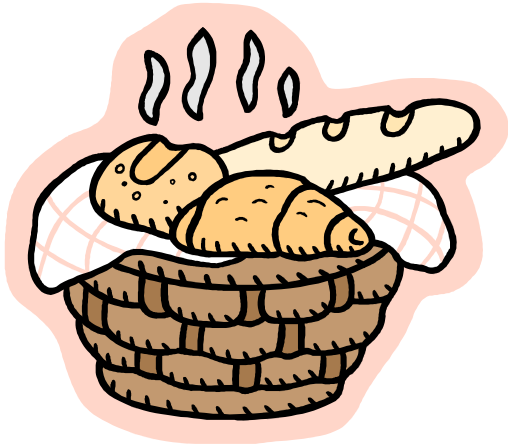
PRANZO

- Un piatto medio di spaghetti olive e capperi (70 gr.) [in alternativa: gnocchi (100 gr.), riso (70 gr.), ravioli (80 gr.)]
- Un piatto medio di peperoni grigliati (150 gr.) [in alternativa: verdure crude con olio (90 gr.), verdure cotte con olio (150 gr.), legumi secchi con olio (30 gr.), verdure miste in padella (140 gr.)]
- Un cucchiaino di olio extra vergine di oliva (5 gr.) [in alternativa: olio di soia, di mais o vinacciolo (5 gr.)]
- Una coppetta media di fragole (160 gr.) [in alternativa: frutta fresca di stagione (140 gr.)]
- Acqua minerale
- Un bicchiere di vino

C**ENA**

- Una fettina di paillard (120 gr.) [in alternativa: vitello, manzo, pollo o tacchino ai ferri (120 gr.); trota, dentice, sogliola, merluzzo, platessa, nasello o pesce spada (160 gr.); uova (100 gr.); bresaola, prosciutto crudo o cotto magri (80 gr.); coniglio o selvaggina (120 gr.); mozzarella, crescenza, fior di latte, quartirolo o ricotta (40 gr.); formaggi light (70 gr.)]
- Una porzione media di carote grattuggiate (130 gr.) [in alternativa: verdure crude (130 gr.) o cotte (160 gr.)]
- Un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva (5 gr.) [in alternativa: olio di semi, di mais o vinacciolo (5 gr.)]
- Pane di frumento ad esempio, una rosetta (60 gr.) [in alternativa: tre fette di pane (50 gr.) oppure un pacchetto di crackers (40 gr.) o tre pacchetti di grissini (40 gr.)]
- Mele (160 gr.) [in alternativa: frutta fresca di stagione (160 gr.)]
- Acqua minerale
- Un bicchiere di vino

……CIBO SANO E BIOLOGICO



- ***ALIMENTO BIOLOGICO***

Tale linea si basa rigorosamente su alimenti garentiti come biologici per dare piu' sicurezza alimentare.Prodotto Biologico significa Genuino privo di sostanze estranee piu' o meno nocivi alla salute. In quest'ottica anche il cibo come alimento deve essere di assoluta buona qualita' per cui importante e' la garenzia dell'autenticita' DOC ,DOP,VDPCE !

Ed in questo momento dove vige l'emergenza alimentare specie a carico del colon(netto incremento esponenziale nell'ultimo decennio dei Tumori del Colon !) tutto questo e' molto importante a farne abbassare l'incidenza . Ma attenzione alle nuove parole del biologico Genetico "O.G.M biologico" o "coltivazione O.G.M".

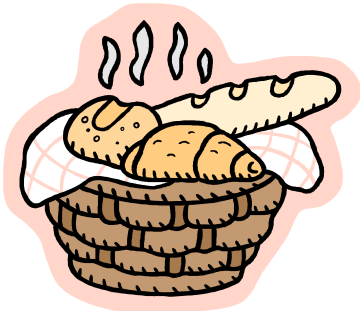
In America gli alimenti Biologici derivati da O.G.M trattati , cioe' con biotecnologia ed ingegneria genetica , sono entrati nella catena alimentare da diversi anni . E malgrado il dipartimento economico e sociale dellla Fao ,organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura dell'Onu , non ha ancora riscontrato aumento di incidenza di malattie tra i consumatori ,pur tuttavia la stessa Organizzazione non esclude possibili tossicita' quali Allergie Alimentari , Deficit Immunologico , Cancerogenicita' etc

CONCLUSIONE ENOGASTRONOMICA

- Il pesce ,l'olio extra vergine di oliva, possibilmente D.O.P., i cereali ed il vino non solo sono bandiera della salute, ma bandiera del piacere enogastronomico.

- Senza il pesce ,l'olio ,i cereali ed il vino di qualità, non può esistere un'alimentazione, che si ispiri alle vere tradizioni della cucina tipica mediterranea.



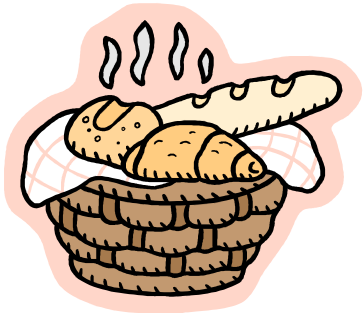



MONITO PRIMO SUI MACRO E MICRONUTRIENTI

Il mosaico dei fabbisogni nutrizionali , dai nutrienti energetici a quelli plastici ,è talmente complesso da richiedere una notevole quantità e varietà di tessere.

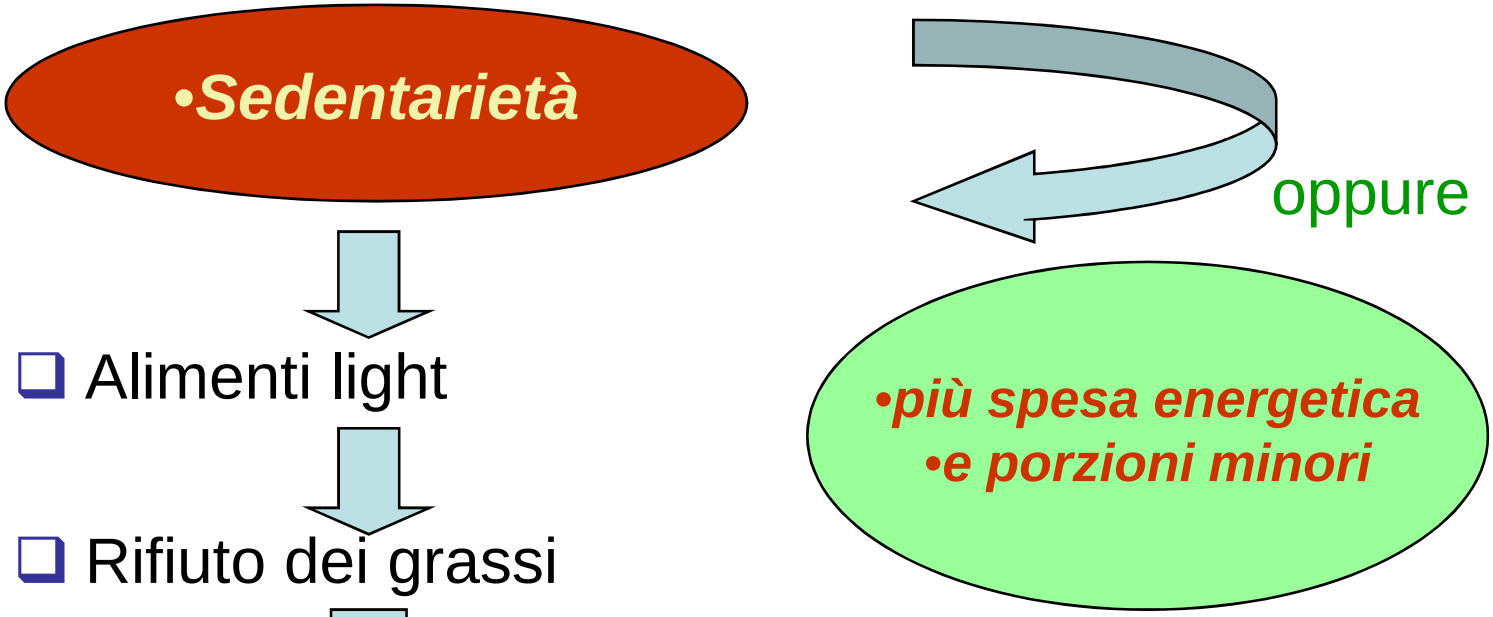
In pratica, si rinnova l'apologo di Menenio Agrippa: ogni alimento commestibile ha un suo ruolo diversamente utile ma comunque necessario al raggiungimento ed al mantenimento dello stato di salute dell'uomo.






MONITO II: Le scelte o i rifiuti alimentari

non possono surrogare l'eccesso di sedentarietà



- Alimenti light
- Rifiuto dei grassi
- Astensione dalle "cene sociali"
- Perdita del piacere di mangiare
- Isolamento e depressione

MONITO III : INCREMENTARE L'ATTIVITA' FISICA







Ben venga, dunque, il modello alimentare della dieta mediterranea che, con i suoi "sani" alimenti, favorisce il corretto bilanciamento di entrate caloriche e spese energetiche. Tuttavia sarà bene riflettere sul fatto che nessun cibo, isolato dal contesto delle abitudini alimentari e dello stile di vita di ciascuno di noi, può rendere salutare una dieta: ***la dieta di per sé non fa miracoli e per rimanere in salute sarà bene mantenersi in forma con una regolare attività fisica***

(gli esperti suggeriscono un camminamento quotidiano di almeno diecimila passi).

MENS SANA IN CORPORE SANO



- **Jim Fixx, l'inventore del jogging, soleva vantarsi della sua alimentazione contro ogni regola ed infatti è morto d'infarto correndo**.
- Morale: la vita senza un buon stile di vita non può preservare dalla malattia, né chi corre può presuntuosamente asserire di avere un cuore sano solo perché ha superato la visita sportiva, ma magari non sa nemmeno i suoi valori di colesterolo, di trigliceridi e si vanta della sua ciccia o del fatto che "fuma e beve e si sente benissimo".



……PROGETTO EDUCAZIONALE

- ***L'attuazione del progetto di educazione alimentare sarà caratterizzato dal conseguimento di obbiettivi educativi e didattici quali:***
- ***Sensibilizzare i giovani , attraverso una corretta informazione e discussione, sulle problematiche connesse con l'alimentazione, sulla prevenzione di comportamenti nocivi per la salute, sulle credenze scorrette inerenti l'alimentazione;***
- ***Effettuare un intervento di prevenzione che stimoli una considerazione di se' quanto piu' armonica e globale;***
- ***Saper creare il giusto collegamento tra la scuola e il vissuto quotidiano e il territorio;***
- ***Sviluppare comportamenti autonomi e consapevoli (non condizionati da pubblicita');***
- ***Comprendere ed apprezzare il legame tra qualita' del cibo e dell'ambiente;***
- ***Promuovere una discussione sull'argomento e permettere ai giovani di identificare punti di riferimento stabili a cui rivolgersi.***

DIETY INDUSTRY : ORIENTARSI ANCHE TRA I NUOVI PRODOTTI ALIMENTARI

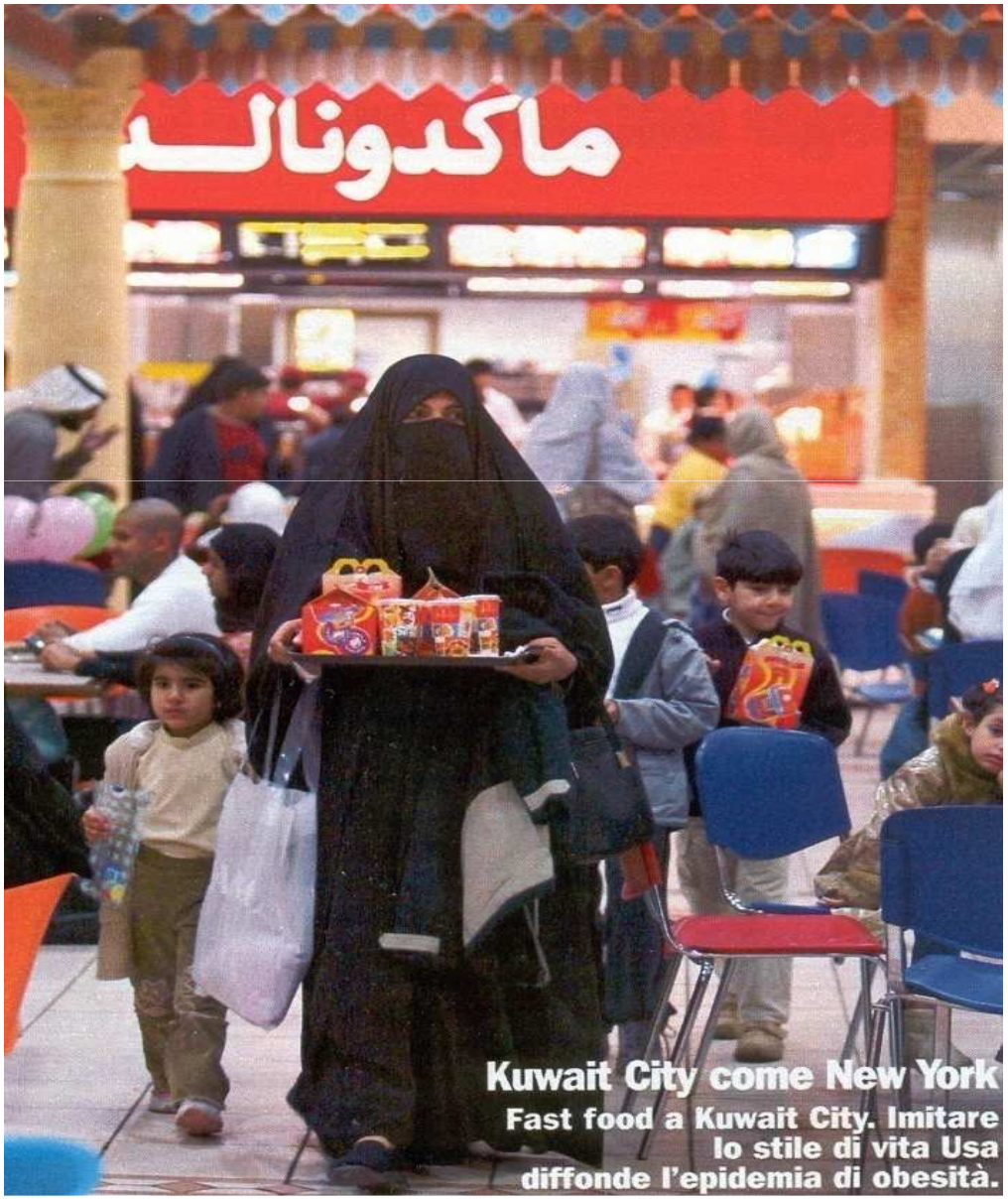
- Alimenti naturali e/o biologici
- Alimenti integrali
- Alimenti alleggeriti (light)
- Alimenti fortificati
- Alimenti funzionali (functional food)
- Alimenti innovativi (novel food)







CONTRASTARE
LA "MACDONALDIZZAZIONE" DEL MONDO



CONCLUSIONI - 1

- **Mangiare sano non vuol dire**

né "ritorno all'antico" come per esempio seguire la dieta mediterranea di Pantelleria ,

né accettazione passiva di alimenti "funzionali".

C'è un punto di equilibrio fra la tutela dei cibi tradizionali e le innovazioni tecnologiche.

- ***Non si può né si deve medicalizzare ogni boccone, ma si deve pretendere che il "rischio alimentare" sia minimo!***



CONCLUSIONI - 2

- **Gli alimenti del commercio non sono né buoni, né cattivi, ma è la quantità in cui li assumiamo, rispetto alle nostre individuali necessità a renderli più o meno utili o perfino dannosi.**
- **Alcuni alimenti, particolarmente ricchi di molecole "protettive" (antiossidanti, vitamine, minerali) possono contribuire al potenziamento delle difese organiche.**
- **Non è mai un singolo alimento ma il complesso e la varietà delle scelte alimentari a rendere la nostra alimentazione adeguata o inidonea allo stile di vita che ci siamo scelti.**



CONCLUSIONE : PIRAMIDE ALIMENTARE

- Nella piramide alimentare mediterranea non esistono alimenti proibiti, ma soltanto cibi che vanno mangiati più o meno spesso. Gli alimenti da consumare quotidianamente sono quindi cereali, frutta, verdura e olio d'oliva, pesce ,integrati con modiche quantità di latte , yogurt e vino . È importante sottolineare che l'attività fisica deve essere parte integrante di questo sano modello alimentare; non a caso, le linee-guida nutrizionali più aggiornate l'hanno inserita nello zoccolo della piramide, assieme all'acqua (di cui si consiglia un consumo di 1,5-2 litri al giorno).

CONCLUSIONE FINALE : COMPORTAMENTO ATTUALE



- Il prototipo mediterraneo resta, tuttora, un valido esempio di dieta salutare ma non possiamo dimenticare che il sovvertimento dello stile di vita degli ultimi cinquant'anni richiedeva pure degli adattamenti. Alcuni erano opportuni, altri puramente voluttuari e consumistici (dolciumi, cibi e condimenti grassi, bibite dolcificate e superalcolici), perciò peggiorativi di fronte alla necessità di ridurre la quota calorica.



- Le tradizioni alimentari occupano nella vita emotiva e affettiva un posto privilegiato che meriterebbe di essere conservato, ma ciò può avvenire soltanto se si è disposti a recuperare almeno una parte di quell'attività fisica e psichica che caratterizzava la vita salubre dei nostri antenati.

MESSAGGIO FINALE SU ALIMENTAZIONE E LONGEVITÀ

E’ una nozione documentata che qualunque animale super-nutrito vive mediamente un terzo in meno di un animale nutrito al minimo della sufficienza .

(..un cavallo magro per una corsa lunga)



TESTIMONIANZA VIVENTE

- ***E COSI' HA FATTO PER 104 ANNI NONNA CATERINA LINARES CHE INTERVISTATA A MARZO 2005 HA DETTO CHE IL SUCCESSO DI QUESTA SUA LONGEVITA' E' STATO L'AVER SOLO OSSERVATO PRODOTTI ALIMENTARI VERI DI DIETA MEDITERRANEA A PRANZO E UN BICCHIERE DI VINO INZUPPATO DI PANE O " MILIDDRI " A CENA .***



CONCLUSIONI

Comunque ,dopo questa spero non noiosa trattazione su un tema importante e vitale che condiziona l'esistenza dei popoli del mondo,nel seguire un rigoroso regime dietetico o per virtu' o per necessita' , sia tra chi ha abbastanza cibo, sia tra chi ,infelice ,ne ha molto poco o niente ,concludo affermando che per stare bene o anche solo per stare meglio spesso basta ben poco e cioe'……



UN SEMPLICE E GRATUITO SORRISO !!!

GRAZIE
DELL' ATTENZIONE







