

Unità d'Apprendimento

La prevenzione oncologica in cucina



UdA – La prevenzione oncologica in cucina

Questa bozza di UdA è rivolta alle classi 2° degli Istituti professionali Alberghieri. Essa permette numerose espansioni.

Titolo dell'UdA	La prevenzione oncologica in cucina
Presentazione sintetica	Il diritto alla salute è uno dei fondamentali diritti riconosciuti all'individuo dalla costituzione. L'UdA affronta il tema della salute introducendo la prevenzione oncologica nelle azioni curriculari degli Istituti Alberghieri.
Monte ore complessivo	40 ore
Insegnamenti coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplina referente: Scienza dell'alimentazione • Discipline concorrenti: Laboratorio di cucina, Laboratorio di sala, Italiano, Storia, Scienze motore, TIC
Compito di realtà	<p>Realizzare un vademecum sulle Raccomandazioni operative per sviluppare una cucina salutare imperniata sulla prevenzione oncologica</p> <p>Realizzare piatti nutrizionalmente equilibrati</p>

Competenze di riferimento e saperi essenziali

Competenze	Saperi essenziali
<p><i>Area di indirizzo</i></p> <p>6. Applicare procedure di base per la cura del ciclo cliente in contesti strutturati e sotto supervisione, adottando idonee tecniche di comunicazione</p> <p>4. Applicare procedure di base per la predisposizione di prodotti e servizi in contesti strutturati e sotto supervisione</p>	<p><i>Scienza dell'alimentazione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Codice europeo contro il cancro • Piramide alimentare • Prevenzione oncologica e alimentazione • Metabolismo e caratteristiche fondamentali della cellula <p><i>Laboratorio di cucina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Redazione di semplici menu nutrizionalmente corretti • Realizzazione di semplici piatti nutrizionalmente corretti
<p><i>Area generale</i></p> <p>2. Gestire l'interazione comunicativa, orale e scritta, in relazione agli interlocutori e al contesto.</p> <p>9. Praticare l'espressività corporea ed esercitare la pratica sportiva, in modo efficace, in situazioni note, in ambito familiare, scolastico e sociale</p>	<p><i>Asse dei linguaggi e TIC</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rapporto tra cibo, emozioni e tradizioni familiari • Lo strumento di autovalutazione per una migliore comprensione di sé • La piramide dell'attività fisica <p><i>Asse storico-sociale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Valore simbolico del cibo e significato della malattia neoplastica nell'immaginario sociale, rispetto alla evoluzione storica del rapporto con il cibo
<p><i>Chiave europee</i></p> <p>5. Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p> <p>6. Competenza in materia di cittadinanza</p>	

Piano delle attività

Fasi	Descrizione	Ore	Didattica	Esiti/Evidenze	Disciplina
1	Presentazione dell'UDA e raccolta delle aspettative degli studenti	2	Coinvolgimento attivo degli studenti rispetto alla tematica	Raccolta lista domande degli studenti	Scienza dell'alimentazione
2	Lezione interattiva - analisi <i>focus group</i>	4	Presentazione e consegna della scheda operativa Discussione di gruppo Svolgimento elaborato individuale	Elaborato di italiano sui vissuti relativi al cibo Raccolta lista domande degli studenti	Italiano
3	Il Codice Europeo contro il cancro (<i>documento 1</i>). La Piramide alimentare (<i>documento 2</i>). Il cibo e la prevenzione oncologica (<i>documento 3</i>).	6	Lezione frontale Elaborazione piramide alimentare individuale Autoanalisi sul rispetto del codice europeo contro il cancro Gioco di ruolo su come modificare i comportamenti indesiderati	Elaborazione Piramide alimentare personale con commento critico	Scienza dell'alimentazione (e compresenze)
4	Metabolismo e caratteristiche fondamentali della cellula, biologia dei tumori Le parole chiave	3	Lezione frontale e attività in piccolo gruppo sulle parole chiave	Utilizzo del linguaggio tecnico Elaborati degli alunni sulla definizione dei concetti chiave	Scienza dell'alimentazione
5	Letture tratta da: Berrini F., "Il cibo dell'uomo" (<i>documento 4</i>)	3	Letture individuale del testo ed elaborazione individuale di un riassunto schematico	Schema riassuntivo della lettura	Italiano e storia
6	Alimentazione e attività fisica: la piramide dell'attività fisica (<i>documento 5</i>) Esercizi di rilassamento e movimento	6	Breve lezione ed elaborazione individuale della propria piramide di attività fisica Esecuzione in palestra degli esercizi rispettosi dei suggerimenti della piramide	Elaborazione Piramide dell'attività fisica personale Attenzione alla propria corporeità	Scienze motorie
7	Realizzazione in laboratorio di 2 menu	8	Esercitazione pratica. Con la classe suddivisa in due gruppi, vengono realizzate le ricette dei menu proposti (v. <i>Gusti_salute_ricette.pdf</i>): ogni gruppo prepara un piatto.	Esecuzione di piatti nutrizionalmente corretti (gli studenti svolgono 8 ore di pratica, mentre il docente di cucina 16 ore, in quanto ripete 2 volte lo stesso menu).	Laboratorio di cucina
8	Compito di realtà in aula informatica	6	Riscrittura digitale dei materiali personali	Realizzazione del vademecum sulle	TIC

			prodotti, con schede dei piatti realizzati corredati da foto	Raccomandazioni operative da utilizzare anche nel triennio successivo	
9	Relazione individuale sulle attività e autovalutazione	2			Italiano

Valutazione

Fasi	Elementi di valutazione	Strumenti
2	Precisione, completezza e correttezza del testo	Elaborato di italiano (griglia di valutazione)
3	Consapevolezza di sé e delle proprie abitudini rispetto alla prevenzione e capacità critica	Piramide alimentare personale
4	Precisione, completezza e correttezza del testo	Elaborato sui concetti chiave
5	Capacità di sintesi	Schema riassuntivo della lettura
6	Attenzione alla propria corporeità	Piramide attività fisica personale ed esercizi
7	Processo di lavoro e prodotto realizzato	Esercitazione (rubrica di valutazione)
8	Precisione, completezza e impaginazione del vademecum	Rubrica di valutazione dell'UdA
9	Relazione individuale sulle attività e autovalutazione	Rubrica di valutazione dell'UdA

Scheda di consegna per gli alunni

Titolo UdA **La prevenzione oncologica in cucina**

Cosa si chiede di fare

In questa UdA avrai la possibilità di approfondire in modo concreto il tema della salute rapportato all'alimentazione e all'attività fisica, con particolare riguardo alla prevenzione oncologica.

Quali prodotti realizzare

Nelle varie fasi dell'UdA dovrai realizzare numerosi elaborati:

- Elaborato sui tuoi vissuti con il cibo
- piramide alimentare personale;
- piramide dell'attività fisica personale;
- definizione di concetti chiave;
- schema riassuntivo di una lettura;
- piatti nutrizionalmente corretti (in laboratorio di cucina);
- un vademecum digitale che ti accompagnerà nel triennio dove raccoglierai tutto il materiale prodotto e la documentazione fotografica dei piatti realizzati;
- la relazione sull'attività svolta.

Quali sono gli scopi e le motivazioni (per quali apprendimenti)

Lo scopo prioritario è renderti consapevole sull'importanza che hanno la corretta alimentazione e l'attività fisica sulla prevenzione oncologica, sia nei tuoi confronti, sia nella veste di futuro professionista enogastronomo.

Con quali modalità

Gli argomenti sono introdotti da lezioni frontali.

Seguono lavori personali, lavori di gruppo, esercitazioni pratiche in cucina e lavori in aula informatica.

Tempi e insegnamenti coinvolti

Per la realizzazione delle attività sono previste 40 ore complessive, concentrate in circa 2 mesi.

Gli insegnamenti coinvolti sono i seguenti: Scienza dell'alimentazione, Laboratorio di cucina, Laboratorio di sala, Italiano, Storia, Scienze motore, TIC.

Risorse a disposizione

Avrete a disposizione dei documenti forniti dai docenti.

Cosa viene valutato e con quali criteri

Ogni prodotto realizzato verrà valutato dal docente nella sua disciplina e nelle modalità che vi comunicherà prima dell'inizio dell'attività.

Per la valutazione sommativa dell'UdA gli elementi di valutazione riguardano l'interesse e la partecipazione, alle attività, i comportamenti individuali e di gruppo in aula e in laboratorio, la capacità di presentare le informazioni, il vademecum realizzato e la tua autovalutazione.

Codice europeo contro il cancro

Nel 2014 l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro – IARC (ente dell'OMS specializzato in oncologia) ha presentato la quarta edizione del Codice europeo contro il cancro con la partecipazione della Commissione europea. Tale codice prevede 12 suggerimenti basati sulle migliori evidenze scientifiche disponibili che puntano all'adozione di stili di vita sani e a sostenere nella quotidianità la prevenzione anticancro.

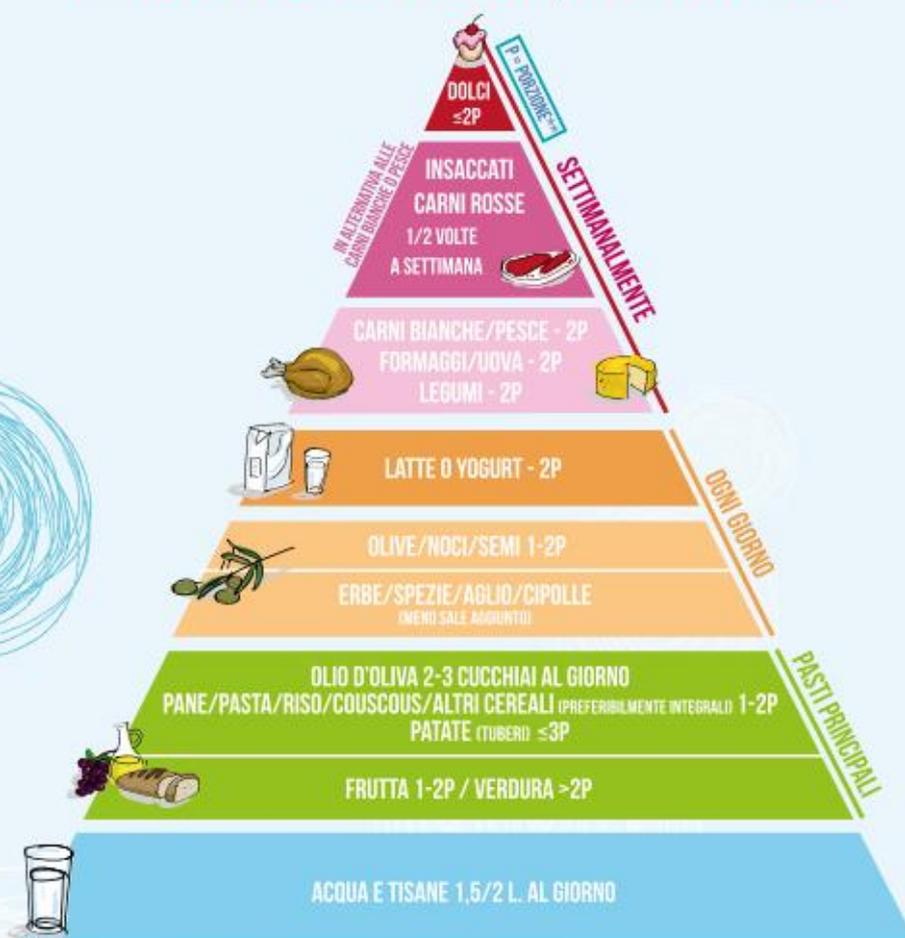
Le dodici azioni quotidiane anticancro

1. Non fumare. Non fare uso di tabacco
2. Non fumare in casa. Appoggia le politiche contro il fumo sul luogo di lavoro
3. Fai in modo di mantenere il peso corporeo salutare
4. Sii fisicamente attivo tutti i giorni. Limita il tempo che trascorri seduto
5. Segui una dieta sana:
 - mangia principalmente cereali integrali, legumi, verdura e frutta
 - limita i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri e grassi) ed evita le bevande zuccherate
 - evita la carne conservata; limita la carne rossa e i cibi ad alto contenuto di sale
6. Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per la prevenzione del cancro non è consigliabile bere alcolici
7. Evita lunghe esposizioni al sole, con particolare attenzione ai bambini. Usa le protezioni solari. Non utilizzare lampade solari
8. Sul luogo di lavoro, proteggiti dall'esposizione ad agenti cancerogeni seguendo le istruzioni in merito alla sicurezza
9. Controlla se in casa sei esposto ad alti livelli di radiazioni radon. Attivati per ridurre i livelli di esposizione al radon
10. Per le donne:
 - l'allattamento riduce il rischio di cancro nella donna. Se puoi, allatta il tuo bambino
 - la terapia ormonale sostitutiva (HRT) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso dell'HRT
11. Assicurati che il tuo bambino sia vaccinato per:
 - Epatite B (per i neonati)
 - Papillomavirus - HPV (per le ragazze)
12. Aderisci ai programmi di screening per:
 - cancro all'intestino (uomini e donne)
 - cancro al seno (donne)
 - cancro alla cervice (donne)

La piramide alimentare mediterranea

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA

UNO STILE DI VITA QUOTIDIANO

**PORZIONI CONSIGLIATE:**

Una porzione, intesa come "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata", corrisponde, secondo le raccomandazioni dell'INRAN a un certo quantitativo in grammi, che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana, degli alimenti e pietanze tipici della nostra tradizione e delle grammature di alcuni prodotti confezionati.

ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI PORZIONI PESO (g)

CEREALI E TUBERI: Pane 1 rosetta piccola/50 gr; Prodotti da forno 2-4 biscotti/ 20g; 2,5 fette biscottate; Pasta o riso 1 porzione media 80 gr (in minestra 40 gr); Pasta fresca all'uovo 1 porzione piccola 120 gr (in minestra 60 gr); Patate 2 patate piccole 200 gr;

ORTAGGI E FRUTTA: Insalate 1 porzione media 50 gr; Ortaggi 1 finocchio/2 carciofi 250 gr; Frutta o succo 1 frutto medio 150 gr (arance, mele); 2 frutti piccoli 150 gr (albicocche, mandarini);

CARNE, PESCE: Carne stagionata (salumi) 3-4 fette medie prosciutto 50 gr; Pesce 1 porzione piccola 100 gr; Carne fresca 1 fettina piccola 70 gr;

UOVA, LEGUMI: Uova 1 uovo 60 gr; Legumi secchi 1 porzione media 30 gr; Legumi freschi 1 porzione media 80-120 gr;

LATTE E DERIVATI: Latte 1 bicchiere 125 gr; Yogurt 1 confezione piccola 125 gr (un vasetto); Formaggio fresco 1 porzione media 100 gr; Formaggio stagionato 1 porzione media 50 gr;

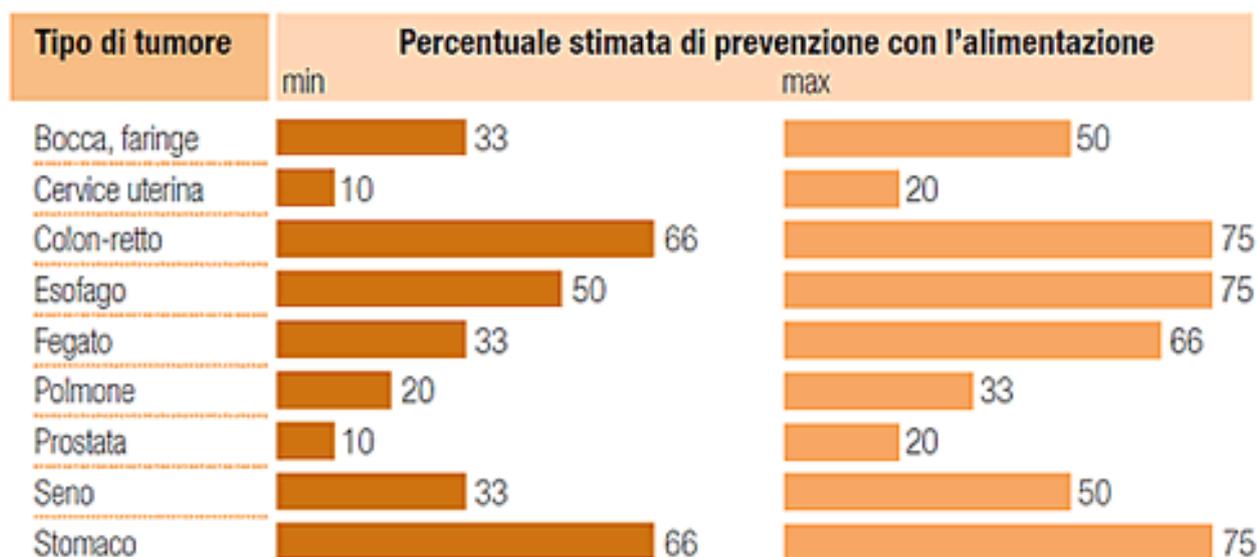
GRASSI DA CONDIMENTO: Olio 1 cucchiaino 10 gr; Burro 1 porzione 10 gr; Margarina 1 porzione 10 gr.

Cibo e prevenzione oncologica

tratto da: A. Fabbri, *Alimentazione e prevenzione oncologica. Inquadramento*,
in P. Gentili, S. Bosi (a cura di), *I gusti della salute*, LILT, 2019

E' necessario introdurre i principi cardine che faranno da spunto alle proposte operative presentate. L'alimentazione è un bisogno essenziale dell'uomo, in quanto serve al corpo umano per vivere e per funzionare. Vi sono sostanze che vanno prese in minima quantità di peso (per esempio le vitamine), altre che vanno equilibrate con attenzione (come carboidrati, grassi, proteine).

Nuove evidenze scientifiche hanno dimostrato un nesso causale tra alimentazione, attività fisica e tumori. Ormai tutti sanno quanto è importante adottare stili di vita salutari per ridurre il rischio di sviluppare un cancro: si è calcolato che se tutti adottassero uno stile di vita corretto si potrebbe evitare la comparsa di circa un caso di cancro su tre. La prevenzione, quindi, è nelle mani di ognuno.



Fonte: *Food, nutrition and prevention of cancer - American Institute for Cancer Research.*

Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (*World Cancer Research Fund*) ha concluso nel 2007 un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto tra alimentazione e tumori a cui hanno collaborato oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi provenienti dai centri di ricerca più prestigiosi del mondo.

Ne è nato il decalogo che segue, che viene regolarmente aggiornato e che indica con una certa sicurezza scientifica quali sono le abitudini più dannose che è bene modificare per evitare di ammalarsi. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito www.dietandcancerreport.org

Tabella raccomandazioni WCRF: stile di vita per la prevenzione dei tumori

1) Mantenersi snelli per tutta la vita

Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI = $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità)

2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni

In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane

3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate

Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e confezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei *fast food*. Si noti la differenza fra “**limitare**” ed “**evitare**”. Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà

4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta

Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600 g); fra le verdure non devono essere considerate le patate

5) Ridurre il consumo di carni rosse e limitare al massimo il consumo di carni conservate

Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello: non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di ridurre il consumo e di non superare i 500 grammi alla settimana.

Le carni conservate sono quelle che subiscono un processo di affumicatura, stagionatura, salatura o l'aggiunta di conservanti chimici; tale categoria include, per esempio, prosciutto, pancetta, salame e salsicce come i wurstel. Poiché il consumo di carni trattate è correlato con l'insorgere del cancro all'intestino, anche in piccole quantità (e dal momento che i suoi benefici nutrizionali non sono superiori a quelli offerti dalla carne rossa) si raccomanda di limitare al massimo la sua assunzione al fine di ridurre il rischio di cancro.

Si noti la differenza fra “**ridurre**” (per le carni rosse) e “**limitare al massimo**” (per le carni conservate, per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio)

6) Limitare il consumo di bevande alcoliche

Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi a una quantità pari a un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra o in un bicchierino di un distillato o di un liquore

7) Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale

Il sale concorre ad alimentare la crescita del tumore, attraverso più meccanismi d'azione:

- può danneggiare la mucosa dello stomaco determinando infiammazione ed atrofia, favorendo la colonizzazione del *Helicobacter Pylori* che è un fattore di rischio importante per lo sviluppo del tumore gastrico ma può anche favorire la penetrazione delle sostanze cancerogene presenti negli alimenti;
- favorisce la formazione interna di nitrosammine, considerate potenziali fattori cancerogeni.

Per questi motivi è importante che l'assunzione giornaliera di sale si mantenga sotto i 5 g al giorno, privilegiando altri insaporitori¹¹.

Si ricorda inoltre di evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buono stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi e umidi.

8) Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo

Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata

9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi

10) Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato

¹ Un valido sistema per diminuire la quota di sale è costituito dal miscelare una parte di sale e sette parti di semi di sesamo tostati: si crea una miscela (il gomasio) che è perfetta per insaporire insalate, carni, pesci.

Il cibo dell'uomo

(tratto da: F. Berrino, *Il cibo dell'uomo*, Franco Angeli)

Quale debba essere il cibo dell'uomo ce lo dice la Bibbia, quando al sesto giorno della creazione Dio dice: "vi do tutte le piante con i loro semi... così avrete il vostro cibo".²

Gli scienziati e i medici di oggi, però, abbagliati dai nuovi dogmi della biologia, non danno molta importanza alle parole della Bibbia. La chiesa ha contribuito non poco, fin dai tempi della persecuzione di Galileo, a togliere credibilità ad una fonte storica e antropologica importantissima sulla natura dell'uomo, del suo cibo, e del suo posto nel mondo. Ma gli uomini di scienza badano poco alla storia; sono convinti che la chimica e la biologia moderna siano sufficienti a guidare le scelte alimentari dell'uomo, e mentre rincorrono affannosamente nuove tecniche per rispondere a quesiti sempre più fini sui meccanismi molecolari che sottostanno alle funzioni complesse della vita, anche per modificarli con farmaci specifici, spesso dimenticando gli esperimenti di ieri, necessariamente più grossolani, ma spesso più vicini alla realtà della vita.

Il primo grande esperimento sull'alimentazione dell'uomo è riferito proprio dalla Bibbia. Il giovane Daniele e altri rampolli di nobili famiglie di Israele erano stati fatti prigionieri da Nabucodonosor, il quale voleva però che fossero trattati con tutti i riguardi e ordinò ad Asfenez, l'eunuco di corte, che fossero nutriti con il cibo e il vino del re. Daniele e i suoi compagni si rifiutarono e pretesero acqua, cereali e legumi, com'erano abituati, e rassicurarono Asfenez, che temeva di incorrere nell'ira del tiranno, dicendogli che facesse la prova, e che li avrebbe visti più belli e più forti degli stessi figli del re.

I popoli della terra hanno sempre saputo, da quando gli dei hanno loro insegnato a coltivare i campi, che i cereali, con i legumi e occasionalmente altri semi, sono l'alimento base dell'uomo. Nelle Americhe ancora oggi i poveri mangiano tortillas e fagioli neri, in Nord Africa semola di grano (il cuscus) e ceci, in Africa nera miglio e arachidi, in Oriente riso e soia, e anche da noi riso e lenticchie o pasta e fagioli. I cereali, purché mangiati nella loro integralità, associati ai legumi e ad una certa quota di semi oleosi e di verdure, e occasionalmente a cibo animale, offrono una perfetta combinazione alimentare, con la giusta quantità di carboidrati, che ci garantiscono una costante disponibilità di energia per la vita quotidiana, di proteine complete di tutti gli aminoacidi indispensabili per il ricambio delle strutture cellulari, di grassi di buona qualità, che assicurano il funzionamento di complessi sistemi biofisici e biochimici che controllano l'equilibrio dell'organismo, di fibre indigeribili che nutrono migliaia di miliardi di microbi che convivono nel nostro intestino contribuendo alla nostra nutrizione e alla nostra salute, di vitamine, di sali minerali e di un'infinità di altri fattori che da un lato sono indispensabili al corretto svolgimento di reazioni chimiche vitali e dall'altro ci proteggono da sostanze tossiche estranee o prodotte dal nostro stesso metabolismo.

Nei paesi occidentali ricchi, soprattutto nel corso dell'ultimo secolo, lo stile alimentare si è progressivamente discostato da questo schema tradizionale dell'alimentazione dell'uomo per privilegiare cibi che un tempo erano mangiati solo eccezionalmente, come molti cibi animali (carni e latticini), o che non erano neanche conosciuti, come lo zucchero, le farine molto raffinate (come si riesce a ottenerle solo con le macchine moderne), gli oli raffinati (estratti chimicamente dai semi

² Al termine del sesto giorno della creazione Dio disse ad Adamo ed Eva: "Vi do tutte le piante con il proprio seme, tutti gli alberi da frutta con i propri semi. Così avrete il vostro cibo" (Genesi 1,23) e annunciando la terra promessa: "Il Signore tuo Dio sta per farti entrare in un paese fertile: paese di torrenti, di fonti e di acque sotterranee che scaturiscono nella pianura e sulla montagna; paese di frumento, di orzo, di viti, di fichi e di melograni; paese di ulivi, di olio e di miele ... Mangerai dunque a sazietà" (Dt 8, 7-10).

o dai frutti oleosi), o che addirittura non esistono in natura (come certi grassi che entrano nella composizione delle margarine, o come certi sostituti sintetici dei grassi che non essendo assimilabili dall'intestino consentirebbero, secondo la pubblicità, di continuare a mangiare schifezze senza paura di ingrassare). Questo modo di mangiare sempre più "ricco" di calorie, di zuccheri, di grassi e di proteine animali, ma in realtà "povero" di alimenti naturalmente completi, ha contribuito grandemente allo sviluppo delle malattie tipiche dei paesi ricchi: l'obesità, la stitichezza, il diabete, l'ipertensione, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica, l'aterosclerosi, l'infarto del miocardio, le demenze senili, e molti tumori, fra cui i tumori dell'intestino, della mammella, della prostata.

L'uomo, in realtà, ha sempre mangiato anche cibo animale, ma se si eccettuano alcuni popoli nomadi, o quelli che vivono in condizioni ambientali estreme per freddo o per altitudine, sono ben pochi gli esempi di alimentazione tradizionale con un'alta quota di cibo animale. Anche il latte, che oggi in Occidente è alimento quotidiano, dai più era consumato solo occasionalmente, perché non poteva essere conservato ed era facile veicolo di infezioni. È stato solo alcuni decenni dopo la scoperta della pastorizzazione, in pratica dopo la prima guerra mondiale, che ha cominciato ad essere distribuito nelle città. Ma molti popoli ancor oggi non bevono più latte dopo lo svezzamento. La cultura medica, giustamente preoccupata del grave stato di denutrizione che imperversava nelle nostre campagne e nei quartieri popolari delle città nei primi decenni del secolo, ha avuto un ruolo importante nella promozione del cibo animale, e la disponibilità di latte e di carne, insieme al miglioramento delle condizioni igieniche delle abitazioni, ha probabilmente contribuito a migliorare lo stato nutrizionale e a difenderci dalle malattie infettive. Ma poi siamo andati troppo avanti su questa strada e il consumo di cibi animali e di cibi raffinati è entrato in una spirale di interessi produttivi e commerciali che ha completamente sovvertito le tradizioni alimentari dell'uomo. Non vogliamo certo sostenere che si stava meglio quando si stava peggio, quando c'era la fame e la povertà, ma piuttosto che la nostra ricchezza ci consentirebbe una varietà di dieta sufficiente a soddisfare appieno sia le nostre esigenze fisiologiche e nutrizionali sia il piacere della buona tavola senza sovraccaricarci di prodotti animali e di cibi impoveriti dai trattamenti industriali, che solo il plagio della pubblicità televisiva riesce a farci sembrare buoni.

La piramide dell'attività fisica

PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA

UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE MIGLIORA LA TUA SALUTE



RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ:

DAI 5 AI 17 ANNI: almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

DAI 18 AI 64 ANNI: almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

DAI 65 ANNI IN POI: le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.