

Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado

Via Grotte-90011 Bagheria (PA) - <u>Tel.</u> 091943333 / 091943009 - Cod. iPA: istsc_paic84900p - Cod. Univoco: UFBND5 <u>MAIL</u>: paic84900p@istruzione.it - <u>PEC</u>: paic84900p@pec.istruzione.it - <u>C.F.</u> 90016780828

PLESSO DI ASPRA – VIA COTOGNI, 5

UDA: EduAppETIChetta (Educazione Alimentare e analisi dei consumi, mediante l'Uso di App Specifiche per la Lettura delle Etichette).



Alunni Classe 3B Plesso Cotogni

Prof. Giovanni Sarlo Docente di Tecnologia

Premessa

L'UDA EduAppETIChetta (Educazione Alimentare e analisi dei consumi, mediante l'Uso di App Specifiche per la Lettura delle Etichette), ha voluto porre l'attenzione sul benessere alimentare degli adolescenti.

Dopo aver analizzato l'etichetta dei prodotti alimentari, si entra così nello specifico delle abitudini alimentari nel contesto familiare e scolastico, spesso scorrette e tali da arrecare problemi fisici all'individuo.

I principali insegnamenti che sottendono all'UDA proposta riguardano: la tutela alla salute e l'educazione alimentare, applicando la tecnologia mediante l'uso di App e Software specifici.

Il lavoro è stato svolto dagli alunni della 3 B della Scuola Secondaria di I Grado dell'I.C.S Bagheria IV Aspra del plesso Cotogni. La classe è stata suddivisa in gruppi e hanno svolto le varie attività didattiche sia in classe e sia a casa mediante il coinvolgimento diretto dei genitori.

OBIETTIVI DELL'UDA

L'obiettivo dell'UDA è stato quello di trasmettere agli alunni i saperi dell'educazione alimentare perché l'alimentazione comporta un certo benessere psicofisico e che la salute può essere preservata soltanto se si presta attenzione al corretto stile di vita.

LA RICERCA STILE DI VITA: LA DIETA MEDITERRANEA

La nostra ricerca inizia ponendo due domande:

- 1. Com'è composta la piramide?
- 2. Quali sono i benefici di questo schema dietetico?



PIRAMIDE ALIMENTARE

DIETA MEDITERRANEA

Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: due porzioni o meno a settimana per le carni rosse (100g) mentre quelle processate (affettati, salumi ecc...) sarebbero da consumare con ancor più parsimonia (una porzione a settimana da 50g o anche meno). Infine i dolci, da consumare il meno possibile. (Figura 1)

La dieta mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti. Alla base della piramide alimentare ci sono tante verdure, un po' di frutta e cereali (preferibilmente integrali). Salendo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt) contemplati in 2-3 porzioni da 125 ml. L'olio extravergine di oliva da consumare a crudo senza esagerare (3-4 cucchiai al giorno), assieme ad aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche, al posto del sale, sono i condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio ci vengono forniti dalla frutta a guscio e dalle olive, in una o due porzioni da 30g.

Verso il vertice della piramide alimentare, ci sono gli alimenti da consumare non ogni giorno, ma settimanalmente: sono quelli che forniscono prevalentemente proteine, tra i quali dovremmo favorire il pesce e i legumi con almeno due porzioni alla settimana ciascuno, il pollame 2-3 porzioni, le uova da 1 a 4 la settimana, i formaggi non più di un paio di porzioni da 100g, 50g se sono stagionati.

L'energia dai macronutrienti

Il nostro fabbisogno energetico varia in base al metabolismo basale, (il consumo di energia del nostro corpo a riposo) a ciò che mangiamo (alcuni alimenti richiedono più energia per essere "scomposti") all'età e all'attività fisica quotidiana. L'energia viene derivata dai macronutrienti (glucidi o carboidrati, protidi o proteine e lipidi o grassi) e dovrebbe essere così ripartita, per potersi dire un'alimentazione "bilanciata":

- 45–60% di Glucidi, di prevalenza complessi (come gli amidi dei cereali)
- 10–12% di Proteine, corrispondenti a 0,9g per kg di peso corporeo;
- 20–35% di Grassi con una percentuale di grassi saturi (maggiormente rappresentati in quasi tutti i prodotti animali tranne il pesce) inferiore al 10%.

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo. Scienziati di tutto il mondo hanno iniziato a studiarla fin dagli anni '50 del secolo scorso e ancora oggi rimane tra le diete che, associate a stili di vita corretti, risultano influire positivamente sulla nostra salute.

Il primo studio osservazionale sulla Dieta Mediterranea, diventato famoso come "studio dei sette Paesi", fu condotto dal Biologo e fisiologo statunitense Ancel Keys in cui vennero messe a confronto le diete adottate da Stati Uniti, Italia, Finlandia, Grecia, Yugoslavia, Paesi Bassi e Giappone per verificarne benefici e punti critici in termini di salute cardiovascolare.

I risultati di tale studio non lasciavano molti dubbi: più ci si scostava dagli schemi mediterranei, maggiore era l'incidenza di malattie cardiovascolari.

Lo stile alimentare individuato da tale studio, e da molte altre ricerche che l'hanno seguito, si basa sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale come cereali e derivati (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva; e su un consumo moderato di prodotti di origine animale come la carne, latticini e pesce.

La letteratura scientifica degli ultimi decenni ci può aiutare a fare delle ipotesi sulle ragioni dell'effetto protettivo della dieta mediterranea sulla salute. innanzitutto il fatto che tale stile alimentare prevede il consumo di alimenti a bassa densità calorica come verdura, frutta, cereali e legumi che in più assicurano un apporto di fibra che protegge dall'insorgenza di molte malattie croniche; inoltre si sono riscontrate numerose attività biologiche positive per il nostro organismo da parte di composti presenti quasi esclusivamente in alimenti di origine vegetale. Basta citare due componenti che si dimostrano fondamentali per la prevenzione di molte malattie: le proprietà dei polifenoli contenuti in frutta, verdura nei semi e nell'olio extravergine di oliva, di pigmenti come i carotenoidi e di vitamine come la C e la E che funzionano da antiossidanti. Tutti elementi protagonisti della dieta mediterranea.

Tutti i benefici della dieta mediterranea

Elena Dogliotti, nutrizionista e supervisore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi, spiega perché il regime alimentare rappresentato nella dieta mediterranea rappresenta la migliore soluzione per proteggere la salute dai tumori, dalle malattie cardiovascolari e neurodegenerative

Dieta Mediterranea: dieta sana e sostenibile

Come dimostrato dalle evidenze scientifiche, ad oggi la Dieta Mediterranea rappresenta un vero e proprio modello di dieta sana e sostenibile, in grado di anteporsi come fattore determinante di prevenzione, contrastando il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità.

Contestualmente la Dieta Mediterranea si presenta anche come modello di dieta sostenibile con i suoi effetti positivi in ambito ambientale ed economico; le produzioni agricole e agroalimentari, infatti, insieme alla tradizione culinaria da un lato assicurano la qualità dal punto di vista organolettico e, dall'altro, garantiscono il rispetto di criteri etici e ambientali.

Purtroppo, negli ultimi anni, si è avuto un graduale abbandono del regime dietetico "mediterraneo" a vantaggio di stili alimentari meno salutari e le cause sono da ricercare nell'aumentata accessibilità al cibo, nell'aumentata mobilità delle persone e nella "velocizzazione" delle attività quotidiane che si è tradotta - sempre più frequentemente - in una diffusa abitudine a consumare pasti fuori casa, riducendo i tempi dedicati alla pausa pranzo e alla preparazione stessa dei pasti.

Il ricorso alla dieta mediterranea non solo apporta un miglioramento della condizioni di salute della popolazione ma, come già detto, si propone come modello di nutrizione sostenibile e nel contesto del quadro produttivo, con i suoi prodotti tipici diventa espressione della storia e della cultura la cui riscoperta rappresenta un importante occasione per sottrarsi alla omologazione delle abitudini alimentari, salvaguardando così la biodiversità alimentare. Inoltre, il concetto di adeguatezza nutrizionale ben si coniuga con la dieta mediterranea che, attraverso un sano profilo di grassi, bassa percentuale di carboidrati, basso indice glicemico, alto contenuto di fibre alimentari, composti antiossidanti ed effetti anti- infiammatori, riduce il rischio di insorgenza di alcune patologie, come il cancro e malattie cardiovascolari.

Abitudini alimentari

I tratti salienti delle abitudini alimentari di tipo mediterraneo sono rappresentati dalla presenza costante di:

- cereali e dei loro prodotti di trasformazione (pane, pasta), soprattutto integrali
- l'abbondanza nella razione di ortaggi a foglia verde
- l'impiego dell'olio extra vergine di oliva, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi monoinsaturi, la presenza di carne e pesce ma anche di proteine di origine vegetale dalle leguminose.

Importante è anche l'abbinamento degli alimenti secondo moduli vari e gustosi, comunque sempre completi dal punto di vista nutrizionale (cereali e legumi, cereali ed alimenti di origine animale, carni o pesci con ortaggi). Anche la distribuzione dei pasti segue precise regole di periodicizzazione quotidiana (colazione, spuntini, pranzo, cena) e di occasionalità (cibo festivo e cibo feriale).

Educare alla dieta mediterranea fin dall'età scolare non è solo un modo per aiutare le giovani generazioni a prevenire patologie quando saranno adulti ma anché per renderle consapevoli delle enormi potenzialità che la sua adozione può avere anche dal punto di vista economico ed ambientale.

Dieta Mediterranea Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità

Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità in quanto esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità, alla società con l'alimento che si trasforma in un vero e proprio atto di relazione e condivisione. Per favorire l'adozione di diete sane e sostenibili ad un numero sempre più elevato di persone è fondamentale il ruolo delle istituzioni al fine di consentire scelte alimentari più consapevoli con specifiche campagne di sensibilizzazione, programmi di educazione alimentare sostenibile a partire dalla prima infanzia e iniziative presso le comunità (linee di indirizzo per la ristorazione scolastica, ospedaliera, di comunità).

IL CIBO SPAZZATURA

Poniamoci delle domande

- 1. Cibo spazzatura: cos'è il Junk Food e perché fa male?
- 2. Cosa si intende per junk food e quali sono gli effetti che ha sulla salute?

Scopri quali sono gli alimenti considerati cibo spazzatura

3. Come evitarlo?

Stili di vita frenetici, stress e preoccupazioni conducono spesso a trovare conforto nel cibo e ripiegare su alimenti poco sani quando si va di corsa.

In alcuni casi, infatti, non c'è niente che non si possa affrontare dopo un bel pezzo di torta cremosa o un gustoso hamburger.

4. Ma quanto costa alla salute questa tentazione?

Panini, hamburger e simili, patatine e friggitoria varia, dolci, snack e bibite gassate sono solo alcuni dei cosiddetti cibi spazzatura, ma in realtà la lista è molto più lunga e include alimenti insospettabili il quale abuso nella dieta può rivelarsi fatale per la salute.

Il cibo spazzatura, infatti, è il principale responsabile di sovrappeso e malattie come diabete, colesterolo alto e disturbi cardiovascolari.

Scopriamo allora cosa si intende concretamente per cibo spazzatura, che effetti ha sulla salute e come evitare di assumerne quantità eccessive.

Junk food: cos'è e quali sono gli alimenti da evitare

Per junk food o cibo spazzatura si intendono tutti quei cibi che hanno un alto contenuto calorico ma un bassissimo apporto nutrizionale.

Ricchi di zuccheri, carboidrati e grassi saturi e idrogenati (i pericolosissimi grassi trans), sono spesso ottenuti da materie prime di scarsa qualità, arricchiti con coloranti, addensanti, conservanti e altre sostanze chimiche che li rendono molto appetibili, fino ad arrivare a creare dipendenza.

Il cibo spazzatura ha un basso potere saziante perché è povero di fibre e ricco di grassi e zuccheri che vengono assorbiti rapidamente dall'organismo e che lo portano a richiederne sempre di più. Per questo motivo, il rischio è quello di ingerirne grosse quantità e sentire di non averne mai abbastanza.

Oltre ai comuni cibi da fast food come patatine fritte, hamburger, dolci, caramelle e merendine industriali, rientrano nella categoria di junk food tutti quegli alimenti confezionati, molto dolci o salati e che sono composti prevalentemente da zuccheri, conservanti e coloranti.

Difficile da credere, ma anche alimenti spacciati come salutari possono nascondersi nella pericolosa categoria di cibo spazzatura.

I cereali da colazione ad esempio, ricchi di addensanti, olio di palma o sciroppo di glucosio.

Poi ancora, succhi di frutta o yogurt alla frutta, che in realtà hanno una piccolissima percentuale di frutta, o i cibi panati e surgelati come i bastoncini di pesce, le cotolette di spinaci e le pepite di pollo, i tanto amati chicken nuggets che tutti i bambini adorano.

Effetti e conseguenze sulla salute

Il cibo spazzatura non provoca solo problemi sulla salute dell'organismo ma anche su quella mentale.

Oltre agli ormai ben noti effetti sul peso e sulla forma fisica, è opportuno sottolineare che l'assunzione di importanti quantità di questi alimenti, a discapito di una dieta sana ed equilibrata, può portare a patologie cardiovascolari molto serie, allo sviluppo del diabete e, nei casi più gravi, del cancro.

Altrettanto devastanti, poi, sono gli effetti psicologici che provoca la dipendenza dal junk food, che a volte viene paragonata a quella causata da sostanze stupefacenti.

Scientificamente, infatti, è stato dimostrato che le sostanze grasse e zuccherine presenti in questi alimenti stimolano la produzione di dopamina, che si traduce in un senso di appagamento e felicità nel momento in cui li ingeriamo.

Una volta terminato l'effetto, che avviene in tempi relativamente brevi, il senso di euforia lascia posto a senso di spossatezza, perdita di energia e irritabilità.

Junk food e bambini

L'abuso di cibo spazzatura tra i bambini è diventato un problema serio, al punto che alcuni paesi hanno iniziato a prendere provvedimenti al riguardo.

Uno studio scientifico ha dimostrato che il 68% degli alimenti rivolti ai bambini è da considerarsi junk food perché pieno di zuccheri e grassi e scarso in fibre e sostanze nutritive.

Oltre all'ampia diffusione di snack e merendine nelle scuole e nelle varie occasioni di ritrovo giovanile, la colpa del largo consumo di cibo spazzatura tra i giovanissimi è anche da imputare agli stili di vita frenetici dei genitori.

Per pigrizia o per mancanza di tempo, sono sempre meno le famiglie in cui vengono cucinati pasti nutrienti e completi, quindi si ricorre spesso ai cibi pronti e surgelati.

Il risultato è che 1 bambino su 3 è in sovrappeso o tendente all'obesità e rischia di sviluppare diabete e disturbi cardiovascolari già in tenera età.

Se per mancanza di tempo non riesci a garantire a tuo figlio una dieta sana e ricorri spesso al consumo di junk food, ti consigliamo di rivolgerti a un professionista della nutrizione che ti possa guidare nell'adozione di un piano alimentare adatto. Puoi trovare il professionista che fa per te proprio qui su NutriDoc, abbiamo oltre 600 profili verificati di biologi nutrizionisti, dietologi e dietisti.

Di cibo spazzatura avrete sentito parlare tantissime volte, ma non sempre è facile identificare i cibi che rientrano in questa categoria: vediamo quali sono i peggiori junk food, gli effetti che possono avere e come rimpiazzarli nell'ambito di una dieta equilibrata.

Vediamo quali sono i cibi da evitare o almeno da limitare:

- 1 I peggiori cibi spazzatura e i loro effetti
- 1.1 Bibite gassate, dietetiche e non
- 1.2 Wurstel
- 1.3 Patatine fritte
- 1.4 Prodotti da forno, merendine e brioches confezionate
- 1.5 Sottilette e fettine di formaggio per panini e tramezzini
- 2 Perché il cibo spazzatura crea dipendenza?
- 3 Cibo spazzatura e bambini
- 4 La questione del cibo spazzatura nelle scuole
- 5 Gli effetti del cibo spazzatura sull'ambiente

Per cibo spazzatura si intende una serie di alimenti, tipicamente industriali, caratterizzati principalmente da elevato apporto calorico e ridotto valore nutrizionale.

Il cosiddetto junk food è tutto quel cibo che è povero di vitamine, antiossidanti, acidi grassi essenziali e di altri elementi nutrizionali importanti: al contrario, è ricco di colesterolo, glucidi raffinati, sale da cucina, grassi saturi. Un cibo che è quindi fortemente calorico, ma che non fornisce gli elementi nutritivi essenziali per una dieta equilibrata.

Il cibo spazzatura è del tutto inappropriato per la crescita dei bambini e anche per gli adulti può rappresentare la causa prima di diversi problemi e patologie: non a caso rappresenta il primo fattore indiziato per il dilagare dell'obesità nella società odierna.

Tra gli effetti noti associati al consumo del cibo spazzatura c'è quello di favorire l'insorgere del diabete, di svariate malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumori. Come dimostrato da alcuni recenti studi, crea dipendenza e può portare a stati di depressione.

Non solo, determinate sostanze contenute nel junk food non fanno crescere il cervello come potrebbe. Detto con altri termini, le dimensioni della materia grigia sarebbero correlate al tipo di alimento che viene consumato.

L'affermazione arriva da uno studio condotto negli Stati Uniti e pubblicato sulla rivista Neurology: il cibo spazzatura, ossia gli alimenti fritti, le torte e tutte le sostanze che contengono grassi identificati come trans, ovvero idrogenati, interagiscono negativamente sul nostro corpo. I bassi livelli di vitamine e omega 3 fanno sì che anche il cervello ne risenta in salute e dimensioni nel lungo termine.

I peggiori cibi spazzatura e i loro effetti

Ma vediamo quali sono le peggiori tipologie di cibo spazzatura consumati di frequente, in modo da orientarci consapevolmente nei consumi.

Bibite gassate, dietetiche e non

Una vera e propria bomba di zuccheri (o di aspartame, nel caso dei soft drink dietetici) che non apporta praticamente alcun valore nutrizionale.

Pensare che una lattina di una bibita gassata contiene fino a 150 calorie e un contenuto di zuccheri pari a circa 10 cucchiaini! Facile pensare come questo tipo di prodotto sia sul banco degli imputati quando si parla di obesità, diabete e un notevole numero di patologie al sistema cardio-circolatorio. Non solo, le bibite gassate fanno uso smodato di coloranti alimentari e sono estremamente acide, finendo per aggravare una serie di potenziali patologie all'apparato digerente, ai reni e le malattie cardiache.

Sapete quanti zuccheri contengono le diverse bibite? Informatevi sempre...

Wurstel

Chiaro, non tutti gli hot dog sono uguali: i vari wurstel in commercio differiscono significativamente per tipologie, ingredienti ed additivi alimentari contenuti, leggete sempre bene le etichette. In particolare, i wurstel di pollo presentano le caratteristiche del cibo spazzatura.

Non tutti sanno che l'85-90% di un wurstel di pollo è ottenuto da carni separate meccanicamente, che altro non sono se non un sottoprodotto ottenuto dalla macellazione delle carcasse, spesso contenenti parti prive di alcun valore nutritivo come le cartilagini, poi trasferite in presse e spremute.

Questa poltiglia viene poi passata al setaccio per eliminare i residui di ossa e successivamente trattata con additivi, quali addensanti, nitriti e talvolta perfino polifosfati. Per saperne di più, consultate il nostro articolo su come sono fatti i wurstel.

Patatine fritte

Altro junk food per antonomasia: ricco di grassi saturi e di sale, ma povero di sostanze nutritive, spesso preparato in olii di dubbia qualità. Si tratta di un altro cibo comunemente consumato, di cui è però bene non eccedere.

Anche per questo, vi presentiamo diverse alternative alle patatine fritte, più nutrienti e salutari senza perdere in sapore. Stesse considerazioni valgono grosso modo per le patatine in busta.

Prodotti da forno, merendine e brioches confezionate

Prodotti spesso utilizzati (a torto) dagli italiani per fare colazione velocemente o per uno spuntino pomeridiano, sono in realtà ricchi di grassi idrogenati, zuccheri e altri additivi alimentari.

Come i cibi visti sopra, possono contribuire al sorgere di diverse patologie all'apparato cardio-circolatorio, favoriscono l'obesità e non apportano sostanze nutritive essenziali per una dieta equilibrata e la crescita dei più piccoli.

Sottilette e fettine di formaggio per panini e tramezzini

Altro cibo consumato spesso ed inconsapevolmente, si tratta di un prodotto che col formaggio vero e proprio ha poco a che vedere: ricco di conservanti e addensanti, non apporta quasi nulla in termini di sostanze nutritive e non è assolutamente sano.

Tra gli effetti del cibo spazzatura c'è quello di indurci a consumarne altro, in un circolo vizioso dannoso per la salute

Perché il cibo spazzatura crea dipendenza?

"Dimmi ciò che mangi e ti dirò chi sei!" diceva il gastronomo e politico francese Jean Anthelme Brillat-Savarin, ma se a scegliere cosa mangiare non fossimo veramente noi ma il cibo che ingurgitiamo, come pare confermare una ricerca australiana che ha studiato gli effetti del cibo spazzatura?

Se se ne mangia spesso, tra gli effetti del cibo spazzatura c'è quello di preferire ancora degli alimenti dolci e ricchi di grasso, altrettanto dannosi per la salute, lo conferma uno studio eseguito sui topi dalla ricercatrice Margaret Morris, docente di Farmacologia dell'australiana University of New South Wales, e pubblicato sulla rivista Frontiers in Psychology: il nostro bisogno di cibo (in particolare del tipo di cibo) può essere modificato da ciò che normalmente introduciamo nel nostro corpo.

Può sembrare un paradosso, ma la realtà, lo sappiamo, supera spesso l'immaginazione, e la ricerca, effettuata sui ratti, partendo dal presupposto che tutti i mammiferi hanno medesimi meccanismi legati all'alimentazione, per spingerli a diversificare il cibo per trovare il giusto senso di sazietà, ha cercato di trovarne la spiegazione.

La sperimentazione è partita dal far associare a tutte le cavie due diversi tipi di suoni per due diverse bevande zuccherate: una alla ciliegia e l'altra all'uva. In un secondo momento le cavie sono state divise in due gruppi: uno seguiva una dieta sana e l'altro una dieta ricca di grassi, con il 150% in più di calorie date anche da dolci. Il comportamento dei ratti nutriti con alimenti sani è stato quello di rifiutare la bibita già bevuta ignorando così il suono di riferimento; questo modo di agire è dovuto ad un naturale istinto che protegge tutti i mammiferi dagli eccessi di cibo.

Altra storia è quella dei ratti nutriti con cibi ricchi di grassi e zuccheri; in questi animali, oltre a notare un aumento di peso di più del 10%, si è sviluppata una totale indifferenza verso le scelte alimentari che li ha portati a rispondere al suono della bibita già bevuta anche più volte con una riduzione del senso di sazietà che li ha portati poi a mangiare gli stessi cibi in quantità maggiori, esponendoli al rischio obesità.

Da notare che dopo averli riportati ad una dieta sana, questo "difetto comportamentale" è stato mantenuto per un certo tempo prima che gli animali ritrovassero i loro meccanismi innati di preservazione.

Questa ricerca, ricondotta agli esseri umani, spiega alcune verità che troppo spesso cerchiamo di ignorare:

Una dieta ricca di junk food o, per dirla all'italiana, di cibo spazzatura induce alla monotonia alimentare, aumentando il desiderio per cibi altrettanto grassi e zuccherini e mettendo a rischio obesità chi la segue.

Le persone obese o in forte sovrappeso sono maggiormente attratte dalla pubblicità di snack e dolci e per questo motivo tendono a fare acquisti impulsivi pur non sentendone una effettiva necessità.

Cibo spazzatura e bambini

Il cibo spazzatura o junk food è diventato un alimento spesso presente nelle diete di molte famiglie. In alcuni casi estremi, tuttavia, si può arrivare ad abusare di questi cibi particolarmente saporiti e allettanti ma poco nutrienti in modo salutare.

Ne danno dimostrazione le tre famiglie seguite nell'interessante documentario della BBC intitolato 'Fast Food Baby' in cui si può osservare la gravità di uno stile alimentare legato a cibo-spazzatura, soprattutto se riguarda il modo in cui si nutrono i propri figli fin dallo svezzamento. Assumere alimenti iperproteici e ricchi di zuccheri, dalle patatine fritte ai wurstel, dal kebab al pollo, innaffiate da abbondanti quantità di bibite gassate e iper-zuccherate, rischia di provocare seri danni alla salute. Introdurre dosi eccessive di grassi saturi e zuccheri può determinare, infatti, l'insorgenza precoce di gravi patologie come il diabete, l'obesità ed il cancro.

In questo video, grazie all'aiuto di veri esperti, 3 famiglie vengono guidate nel riprendere in mano le redini dell'alimentazione dei piccoli, che sino a quel momento, per un motivo o per l'altro, erano affidate ai bambini.

Così le famiglie sono disperate, e vivono con figli che sembrano tiranneggiare in cucina.

In realtà cucinare in modo sano introducendo nella propria alimentazione anche frutta e verdura, non solo allontana i pericoli per la salute per i più piccoli ma consente di restituire alla famiglia un sereno clima anche a tavola.

La questione del cibo spazzatura nelle scuole

Questa è una storia tipicamente americana, ma dimostra in modo chiarissimo come nemmeno proibizioni a livello normativo possano risolvere la piaga del junk food propinato ai più giovani attraverso i vari canali: detto in altro modo, il cibo spazzatura, uscito dalla porta, è capace di rientrare dalla finestra degli edifici scolastici.

Nel corso del 2013, il Dipartimento dell'Agricoltura USA ha imposto il divieto di vendita nei distributori scolastici per cioccolato, barrette ricche di grassi, patatine fritte e bevande eccessivamente zuccherate, sostituite da frutta secca, cracker e barrette integrali. Un provvedimento che ha avuto come testimonial d'eccezione la first lady Michelle Obama, a dimostrazione di quanto ormai sia sentito il problema dell'obesità, che l'American Medical Association ha ufficialmente riconosciuto come malattia.

Negli ultimi trent'anni il numero dei bambini americani obesi od in sovrappeso è raddoppiato, mentre quello degli adolescenti è addirittura triplicato, tanto che un bambino o 1 ragazzo su 3possono esser considerati oversize! Il problema dell'obesità non riguarda però solo le giovani generazioni, perché gli adulti alle prese con lo stesso disagio son saliti alla cifra record di 80 milioni, secondo gli ultimi dati trasmessi dalla National Health and Nutrition Examination Survey.

Al di là dei provvedimenti nelle scuole, alla fine del 2013 è scesa in campo anche la Food and Drug Administration, l'ente governativo preposto alla regolazione dei prodotti alimentari e farmaceutici, che ha proposto una serie di misure volte a ridurre a zero i grassi artificiali contenuti in pop corn, biscotti, patatine fritte e pizze. Quest'insieme di regole, tese ad escludere gli olii parzialmente idrogenati – causa degli acidi grassi trans- dagli alimenti generalmente riconosciuti come sani, promettono di evitare fino a 20.000 infarti e 7.000 decessi l'anno.

Le norme anti junk food nelle scuole si sono dimostrate inizialmente efficaci, come dimostrato da numerose inchieste. I nutrizionisti dell'Università di Chicago, ad esempio, hanno rivelato in un loro studio che le misure imposte da alcuni Stati americani o adottate spontaneamente dagli istituti scolastici, son riuscite non solo ad introdurre alimenti più sani, quali frutta, verdura e latte scremato al posto di merendine, patatine e bibite gassate, ma anche a porre limiti precisi ai contratti con le aziende alimentari per quanto riguarda sia le forniture che le sponsorizzazioni.

Eppure, sebbene da 3 anni i cibi cucinati nelle mense scolastiche americane si devono adeguare a norme più stringenti, la questione della pubblicità non è ancora stata affrontata in modo adeguato. C'e da dire che gli stessi nutrizionisti non credono che provvedimenti tesi a vietare o limitare la presenza delle aziende produttrici di junk food nelle scuole possano avere effetti positivi verso la lotta all'obesità. La vera sfida, semmai, è rappresentata dal coinvolgimento nelle sponsorizzazioni di aziende non appartenenti al settore alimentare.

Comunque sia, nonostante qualche miglioramento nella limitazione del bombardamento pubblicitario di prodotti alimentari nelle scuole statunitensi di ogni ordine e grado, la questione è tutt'altro che risolta.

Particolarmente pericoloso risulta il cosiddetto "effetto alone", ossia la percezione da parte degli studenti che gli alimenti diffusi nelle proprie scuole siano di per se migliori o consigliabili, con conseguenze dannose per le abitudini alimentari dei ragazzi al di fuori dell'orario scolastico.

Una ricerca condotta dall'Università del Michigan, pubblicata su JAMA Pediatrics, ha dimostrato che il 24,5 % degli studenti delle scuole medie e il 51,4 % di quelli delle superiori frequenta una scuola dove è presente una vendita di cibo con qualche forma di pubblicità, seppur spesso limitata al marchio sulle confezioni. Inoltre, nel 2012, è stato offerto il tipico pranzo da fast food ad almeno il 10% dei bambini delle elementari, al 18 % degli alunni delle medie ed al 30 % dei liceali.

Laddove gli Stati o le scuole hanno vietato forme di pubblicità diretta, le aziende produttrici di junk food hanno trovato il rimedio, insinuandosi in modi più occulti per promuovere i loro prodotti, per esempio tramite la distribuzione di coupon, sempre ben accetti da studenti senza grosse disponibilità monetarie o addirittura fortemente indebitati per proseguire gli studi, o per mezzo delle sponsorizzazioni di eventi sportivi, veri pilastri nella vita dei college, o di premi e cerimonie varie.

Insomma, la morale è che liberarsi dal cibo spazzatura non è facile, una volta che ha conquistato la sua centralità nella vita dei consumatori,

specie quelli più giovani.

Gli effetti del cibo spazzatura sull'ambiente

Last but not least, il cibo spazzatura rappresenta una opzione particolarmente poco sostenibile a livello ambientale.

Questo sembrerebbe vero in particolare nel caso delle classiche merendine industriali: il dispendio energetico necessario per produrlo, il ricorso sistematico al packaging, che tanti rifiuti produce, nonché il carbon footprint associabile a tutto il ciclo di vita di questi prodotti, fanno ritenere il junk food un'opzione particolarmente poco idonea anche lato sostenibilità ambientale.

Speriamo di avere fornito una esaustiva panoramica sul fenomeno, endemico in una società dove purtroppo mangiare sano costa di più e dove situazioni di deserto alimentare rischiano di diventare diffuse in assenza di decise risposte da parte dei consumatori e coerenti policy pubbliche in tema di fiscalità e pubblicità per quanto riguarda il junk food. Purtroppo il cibo spazzatura costa meno, ma come crediamo di avervi dimostrato, ha costi molto più gravi nel medio-lungo termine.

Forse ti potrebbe interessare anche: Cucinate invece di rimpinzarvi di hamburger e patatine! Gli alimenti per la prevenzione del cancro. Cucinare senza sale: tutti i trucchi Frutta con la buccia o senza? Dipende... ecco i fattori da conoscere. Mangiare male in gravidanza mette a rischio i nascituri

La classe è stata suddivisa in 3 gruppi

Report individuale: DIARIO SETTIMANALE

	Alunno		lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		colazione							
1		spuntino							
		pranzo							
		merenda							
		cena							



I DATI

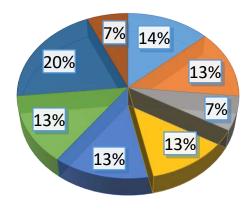
Tabella utilizzata

Raccolta dati

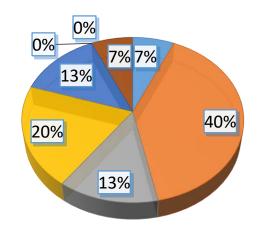
Organizzazione dei dati raccolti da parte dei singoli alunni della classe.

Estrapolazione dati App: Yuka, Element, Open FOOD facts	Le app u	ıtilizzati	open FOOD facts	Yul		ment		
Gruppo 1 Gruppo 2 Gruppo 3	Descrizione prodotti	Bollino Nutri-Score	% base 100	Additivi alimentari	Energia k/cal	Grassi saturi g/10	Zuccheri g/45	Sale g/2,3

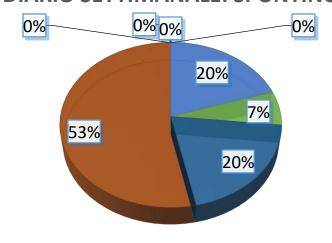
DIARIO SETTIMANALE: COLAZIONE



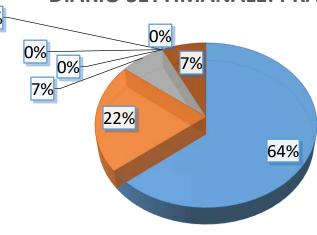
DIARIO SETTIMANALE: CENA



DIARIO SETTIMANALE: SPUNTINO



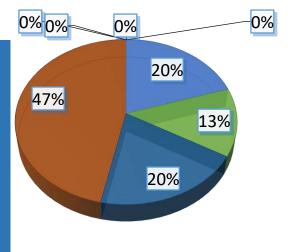
DIARIO SETTIMANALE: PRANZO



Statistiche:

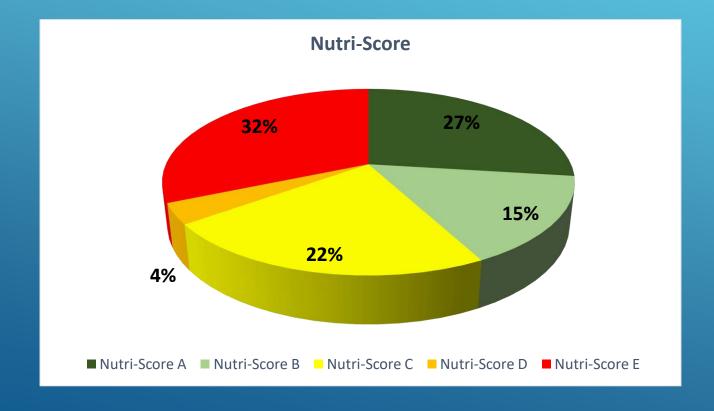
- Colazione: 7gg/7 13% Cibo sano
- Spuntino: 7 gg/7 0% Cibo sano; 0 gg/7 –
 53% Cibo non sano
- Pranzo: 7gg/7 64% cibo sano
- Merenda: 7 gg/7 0% cibo sano; 0 gg/7 –
 47% Cibo non sano
- Cena: 6gg/7 40% cibo sano

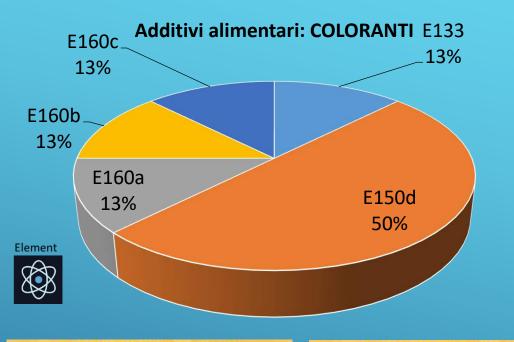
DIARIO SETTIMANALE: MERENDA



open facts	Nutri-Score A	Nutri-Score B	Nutri-Score C	Nutri-Score D	Nutri-Score E
(Nutri-Score)					
n. Prodotti	30	17	25	4	35







ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E133 BLU BRILLANTE FCFI(C.I. 42090)







Colorante blu sintetico. Iperattività, nausea, orticaria, insonnia, cancerogeno.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E160b ANNATO, NORBISSINA, BISSINA







Colorante d'origine vegetale prodotto tramite ingegneria genetica.

Allergie. Additivo classificato in arancione secondo la sua origine, raramente specificata sulle liste degli ingredienti.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E160a CAROTENE, CAROTENOIDIJMisti di betacarotene, coloranti d'origine naturale (estratti vegetali), chimica o d'ingegneria genetica.







Sono spesso considerati innocui, sono

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO

E160c ESTRATTO di PAPRIKA







*

Colorante d'origine vegetale. Sarebbe innocuo, anche se è stato proibito in Australia.

E150d CARAMELLO AMMONIACALE(E150c)I SOLFITO d'AMMONIO(E150d)







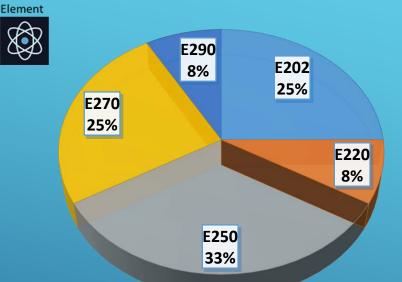
Coloranti bruni naturali o chimici, che potrebbero a volte essere ottenuti da mais transgenico. Impedirebbero all'organismo di assimilare correttamente la vitamina B6. Sono usati in numerosi alimenti e bevande molto noti... Certi autori pensano che questi additivi potrebbero contenere glutammato monosodico (vedi E621) e sarebbero cancerogeni e mutageni. Dato che gli studi sono contraddittori la classificazione è in arancione, ma molto tendente al rosso...

Riepilogo

Additivi alimentari-coloranti:

- n. 1 additivo colore verde (E160c)
- n. 3 additivi colore arancione (E160a-E160b-E150d)
- n. 1 additivo colore rosso (E133)

ADDITIVI ALIMENTARI: CONSERVANTI



INDETTAGLIO



E270 ACIDO LATTICO







E' un acidificante di origine naturale o chimica che può causare disturbi della digestione nei bambini e nei lattanti. E' spesso considerato innocuo ma qui è in arancione.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO









Conservante chimico.

Allergie, disturbi digestivi, irritazione dei bronchi, ostacola la fissazione della vitamina B1, nausea, asma, eliminazione del calcio, danneggia il DNA.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO





anche E249.





Conservante chimico che sarebbe esclusivamente mischiato al cloruro di sodio e si trasformerebbe in nitrosammina nello stomaco. E' usato nei salumi. Iperattività, asma, insonnia, nausea, vertigini, abbassamenti di pressione, cancro. Vedi

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO

E202 SORBATO di POTASSIO







Conservante chimico, vedi E201.

Asma, orticaria, riniti e disturbi digestivi.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E290 DIOSSIDO di CARBONIO o ANIDRIDE CARBONICA







Prodotto naturale usato come gas propulsore nelle bevande e come regolatore di acidità. Anche se è spesso considerato innocuo, questo gas è noto per aver provocato vomito, stordimenti, ipertensione e soffocamento. Qui è classificato in arancione.

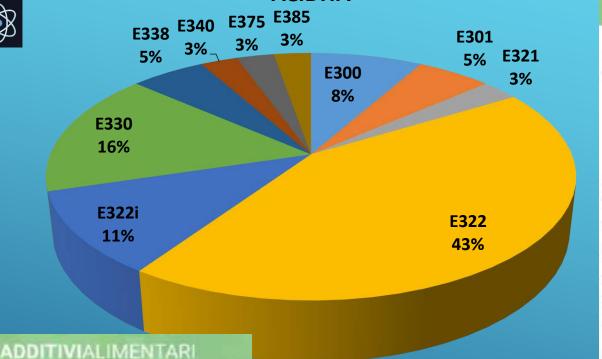
Additivi alimentariconservanti:

- n. 2 additivi colore arancione (E270-E290)
- n. 3 additivo colore rosso (E220-E250-E202)

ADDITIVI ALIMENTARI: ANTIOSSIDANTI E CORRETTORI DI







ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E322 LECITINA ATTENZIONE







Antiossidante ed emulsionante di origine vegetale o animale, estratto dal girasole, dalla soia, dalla colza (a volte anche OGM) o ancora dalle uova. E' largamente utilizzato ed è attualmente considerato innocuo. Delle ricerche abbastanza recenti svelano certi rischi se se ne fa un consumo eccessivo, tra cui vampate di calore e rischi di allergia. Se derivato dagli OGM.



Additivi alimentari-antiossidanti e correttori di acidità:

- n. 4 additivi colore verde (E322-E322i-E301-E330)
- n. 4 additivo colore arancione (E300-E338-E340-E375)
- n. 2 additivo colore rosso (E321-E85)

E322i - Lecitina

Additivo: E322i-Lecitina

Appartiene a:

E322-Lecitine

Funzioni: Antiossidante, Emulsionante

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E330 ACIDO CITRICO ATTENZIONE







'Antiossidante e acidificante di origine vegetale, a volte fabbricato sinteticamente o tramite ingegneria genetica. A volte potrebbe contenere glutammato monosodico. In generale è considerato innocuo.

Se assorbito in forti dosi: reazioni cutanee ed erosione dei denti.

E301 (L-)ASCORBATO di SODIO

INDETTAGLIO







Antiossidante chimico o prodotto geneticamente. Oggi si considera innocuo.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E385 EDTA
(Etilendiamminotetracetato
di calcio e di sodio)
DA EVITARE







Pericoloso per i bambini ed ampiamente impiegato nell'alimentazione. Antiossidante e sequestrante sintetico, che ha la proprietà di rivestire le molecole metalliche per impedirne la reattività. Sostanza pericolosa per i bambini ed ampiamente usata nell'industria alimentare (condimenti, maionese, verdure e crostacei in scatola o in barattolo e anche in certi crostacei surgelati). In medicina questo additivo è usato per curare gli avvelenamenti da metalli pesanti ed è anche usato in certi detersivi in polvere. Negli animali da laboratorio l'EDTA ha causato danni al metabolismo cellulare danneggiando i cromosomi. Additivo particolarmente

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E321 IDROSSITOLUENE BUTILATO DA EVITARE







Antiossidante sintetico che può provocare reazioni cutanee e disturbi all'apparato riproduttore e a quello circolatorio. E' stata osservata l'apparizione d'cancro negli animali da laboratorio. Vedi anche E320.

pericoloso ampiamente usato e quindi ampiamente consumato. Le ricerche sono allo stato embrionale. Questo additivo è stato proibito in Australia.

Cattivo assorbimento dei minerali, vomito, diarrea, crampi addominali o muscolari, disturbi della coagulazione sanguigna, sangue nelle urine.

INDETTAGLIO



E300 ACIDO L-ASCORBICO







Antiossidante, vitamina C di origine naturale o sintetica, che, se consumata in quantità troppo ingenti, potrebbe provocare diarrea e calcoli renali a più di 10gr al giorno. Lo si considera innocuo a piccole dosi.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E338 ACIDO ORTO-FOSFORICO ATTENZIONE







Acidulante di origine naturale o chimica ampiamente utilizzato nelle bevande gassate, nei cibi surgelati, nelle salse e in certi formaggi. Additivo usato anche con gli aromi. A dosi troppo massicce questo additivo può provocare iperattività, disturbi digestivi e perturbazioni dell'equilibrio naturale calcio/ fosforo nell'organismo. Si fa spesso un consumo eccessivo di questo additivo nella misura in cui è impiegato in molti tipi di cibi.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E340 ORTOFOSFATI di POTASSIO







Monopotassico, dipotassico o tripotassico. Stessi effetti collaterali possibili dell'E338.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



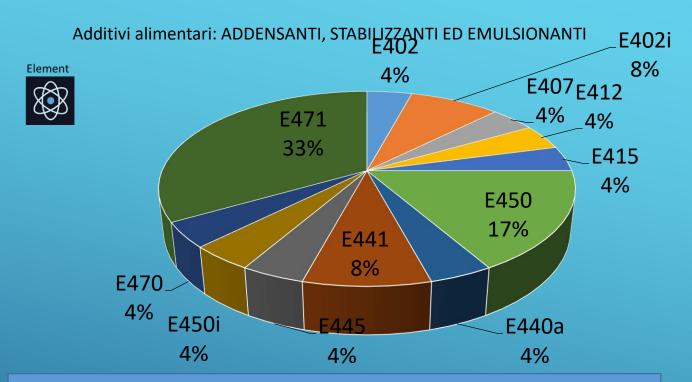
E375 ACIDO NICOTINICO







Altro acidificante di origine naturale o chimica, che comporta rischi collaterali e che è citato sempre più raramente. Sarebbe impiegato dall'industria farmaceutica come antinfiammatorio. E' utilizzato soprattutto ad uso esterno.



Riepilogo:

Additivi alimentari-addensanti, stabilizzanti ed emulsionanti:

- n. 4 additivi colore verde (E402-E445-E470a-E440a)
- n. 2 additivo colore arancione (E412-E415)
- n. 2 additivo colore rosso (E407-E441)

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E402 ALGINATO di POTASSIO







Additivo derivato dall'E400, riferirsi all'E400.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E445 ESTERI GLICERICI di RESINA di LEGNO







Agente stabilizzante di sintesi derivato dalle resine. A volte è di origine animale o transgenica (OGM). Lo si considera innocuo perchè è impiegato a piccole dosi.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E470a SALI di SODIO, di POTASSIO, e di CALCIO degli ACIDI GRASSI







Emulsionanti, supporti e agenti di rivestimento derivati dai grassi e da oli alimentari, di origine animale o da piante oleaginose transgeniche. In generale lo si considera innocuo.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E440a PECTINA







Addensante e supporto per additivi di origine naturale e derivato dalle mele, dalle barbabietole o dalle scorze d'arancia. Meteorismo e disturbi gastrici se si eccede nella quantità.

E407 CARRAGENINA Addensante e gelificante d'origine naturale, ricavato dalle alghe rosse riscaldate ad alta temperatura e trattate con acidi. Usato da moltissimo tempo, questo additivo era considerato innocuo. Ma nel 1969 delle ricerche hanno dimostrato che poteva provocare, negli animali, ulcere dell'intestino crasso, sangue nelle urine e rallentamenti della crescita. Dato che non ha alcun valore nutritivo, esso non dovrebbe essere usato negli alimenti e a maggior ragione in quelli destinati ai neonati. In Inghilterra non lo si usa più nel latte per i neonati. Inoltre, secondo un altro testo, questo additivo contribuisce alla formazione di tumori all'intestino. Dal settembre 2007 in Gran Bretagna esso è considerato come uno degli additivi più pericolosi. Questo additivo potrebbe provocare allergie, indebolire il sistema immunitario e, in dosi massicce, diminuire l'assimilazione di minerali essenziali.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E412 GOMMA di GUAR







Addensante e supporto per additivi, ricavato dalla macinatura dei semi del guar.

Allergie, nausea, meteorismo, crampi addominali, eczema, cattiva assimilazione dei minerali e delle vitamine. E' spesso considerato innocuo.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E415 GOMMA di XANTHAN







Addensante, gelificante e supporto per additivi di sintesi, lo si ottiene facendo fermentare il glucosio con un batterio.

Potrebbe risultare derivato da mais transgenico. Le ricerche sono contraddittorie anche se spesso lo si considera innocuo.

Può provocare crisi d'asma, reazioni cutanee e allergie respiratorie.

E441 GELATINA E' interessante sapere che questo additivo è raramente citato, come se lo si dimenticasse "per inavvertenza". Questo additivo è usato in migliaia di prodotti alimentari diffusissimi, come i budini, i latticini, i formaggi, le caramelle, i gelati, i sorbetti e tanti altri ancora. E' stabilizzante e addensante e, nonostante la sua reputazione di estratto di proteine pure e prive di effetti collaterali nocivi, è in realtà ricavato dalla pelle, dai legamenti e dalle ossa di svariati animali, come il manzo e il maiale (se ne sconsiglia il consumo ai vegetariani). Inoltre la gelatina può contenere tracce di solfiti (della famiglia degli E220) e del glutammato monosodico (E621). Meglio preferire la gelatina vegetale, a volte è citata sulle liste degli ingredienti. Non esitate a informarvi direttamente dal produttore. Diverse allergie tra cui asma. DA EVITARE



E450a(i) DIFOSFATI,
DIFOSFATO DISODICO,
PIROFOSFATI







Emulsionanti, stabilizzanti e correttori d'acidità sintetici derivati dai sali di fosfato.

Da consumarsi con moderazione. Sin dal 1957 esperimenti sui topi in Germania hanno dimostrato effetti sul ritardo della crescita, sulla diminuzione della fertilità e sulla durata della vita. Dato che i topi sono molto meno sensibili degli esseri umani, l'additivo è classificato in rosso.

In dosi massicce: iperattività, cattiva assimilazione dei minerali e problemi digestivi.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E450b DIFOSFATO TRISODICO,
Tetrasodico,
Tetrapotassico dicalcico,
Diidrogeno-Difosfato di
calcio.
DA EVITARE







Vedi E450a.

E471 MONO e DIGLICERIDI degli ACIDI GRASSI

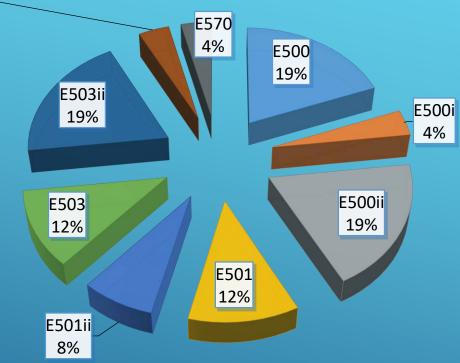






Sono agenti di rivestimento, emulsionanti, gelificanti, antiossidanti e supporti per coloranti. Questo prodotto si trova nella natura ma in quanto additivo in generale è costituito da un miscuglio di diversi prodotti chimici. Questo additivo può essere di origine animale o provenire da piante oleaginose transgeniche (OGM). I digliceridi sono sulla lista della FDA in attesa di ricerche approfondite sui loro effetti mutageni, teratogeni e sugli organi di riproduzione. Anche se certe ricerche considerano questo additivo innocuo, dopo aver consultato varie fonti, si preferisce classificarlo in rosso.

ADDITIVI ALIMENTARI: REGOLATORI DI ACIDITÀ E524 E ANTIAGGLOMERANTI E570



Riepilogo

Element

Additivi alimentari-regolatori di acidità e antiagglomeranti:

- n. 8 additivi colore verde (E500-E500i-E500ii-E501-E501i-E503-E503i-E570-)
- n. 1 additivo colore arancione (E524)

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E570 ACIDI GRASSI







*

Agenti di rivestimento, emulsionanti o anti-agglomeranti di origine naturale a volte animale o vegetale transgenica. Ampiamente usati come plastificanti per le gomme da masticare, le supposte o i cosmetici. A parte lievi rischi di allergia, questo additivo è considerato innocuo.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E503 CARBONATI di AMMONIO, CARBONATO di AMMONIO, e CARBONATO ACIDO di AMMONIO







Additivo usato come polvere lievitante, supporto per additivi, antiagglomerante e regolatore di acidità sintetico. Attualmente è considerato innocuo.



E524 IDROSSIDO di SODIO







Regolatore di acidità e coadiuvante tecnologico sintetico. Additivo usato negli alimenti destinati ai lattanti e ai bambini piccoli e anche nelle margarine, negli snack al cioccolato, nei gelati, nel cioccolato in polvere e nelle gelatine. E' spesso considerato come un prodotto chimico innocuo; questo additivo è ugualmente impiegato come agente di trattamento in certe farine e dolci da forno biologici. Le ricerche sono contraddittorie. Il suo assorbimento ha causato vomito,

malori e problemi polmonari.

E 500(I) E 500(II) E 500(III)	Carbonato di sodio Bicarbonato di sodio Sesquicarbonato di sodio (?)	Agente lievitante, antiagglomerante	Nessuna nota	non definita
E 501(I) E 501(II)	Carbonato di potassio Bicarbonato di potassio	Agente lievitante, antiagglomerante	Nessuna nota	non definita
E 503(I) E 503(II)	Carbonato di ammonio Bicarbonato di ammonio	Agente lievitante, antiagglomerante	Irritante per le mucose	non definita

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E500 CARBONATO di SODIO, CARBONATO ACIDO di SODIO, SESQUICARBONATO di SODIO







Usato come lievito, antiagglomerante e regolatore di acidità sintetico. Attualmente è considerato innocuo.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E501 CARBONATO di POTASSIO, CARBONATO ACIDO di POTASSIO

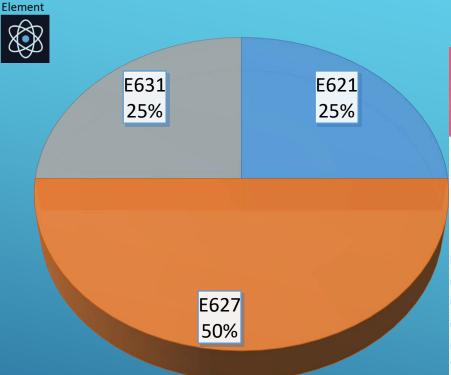






Additivo usato come lievito, supporto per additivi, antiagglomerante e regolatore di acidità sintetico. Attualmente è considerato innocuo.

ADDITIVI ALIMENTARI: ESALTATORI DI SAPIDITÀ



ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO

E630 ACIDO INOSINICO







E' un altro esaltatore di sapidità che sarebbe di origine naturale e presente nei muscoli. Certe fonti lo considerano innocuo in quanto è usato in piccole dosi. Per prudenza seguire consigli relativi all' E627.

Vedi E627.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO

E631 INOSINATO di DISODIO

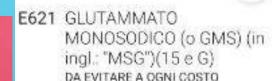






Vedi E630.

ADDITIVIALIMENTARI **INDETTAGLIO**





lavorati.



Esaltatore di sapidità sintetico, purtroppo

usato in migliaia di prodotti alimentari come

i prodotti dietetici, i "bastoncini di gambero",

eccetera. Additivo Neuro-Tossico che ha la

capacità di distruggere molto rapidamente

i neuroni. Le nuove ricerche del 2007 del

dottor Blaylock - eminente neurochirurgo

e nutrizionista americano - dimostrano

che questo additivo distrugge anche le

altre cellule del corpo ed aggrava il cancro

questo additivo presente in quasi tutti i cibi

amplificando i tumori. E molto difficile evitare



Altro esaltatore di sapidità sintetico che serve anche a sostituire il sale e che stimola l'appetito. Una volta metabolizzato le minestre in busta, le patatine, i piatti pronti, dall'organismo questo additivo si trasforma in acido urico che si deposita nei tessuti e rischia di provocare la gotta. Sostanza sconsigliata alle donne incinte e ai lattanti. Iperattività, asma, reazioni cutanee, insonnia, allergie e irritazione delle mucose.

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO







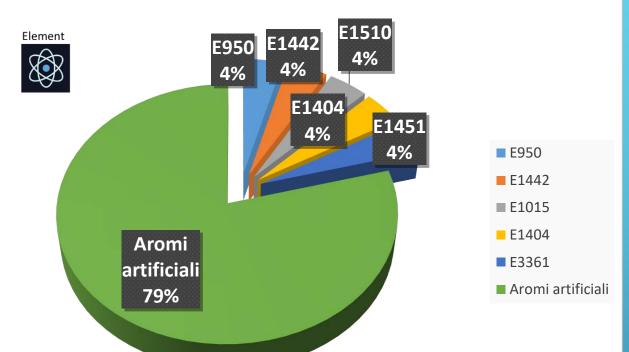


Riepilogo

Additivi alimentari-esaltatori di sapidità:

n. 3 additivo colore rosso (E621-E627-E631)

Addidtivi alimentari: ALTRI PRODOTTI



Riepilogo

Additivi alimentari-altri prodotti:

- n. 2 additivi colore verde (E1051-E1510)
- n. 1 additivo colore arancione (E1442)
- n. 2 additivo colore rosso (E950-E1404)

ADDITIVIALIMENTARI INDETTAGLIO



E1442 FOSFATO di DIAMIDO IDROSSIPROPILATO ATTENZIONE





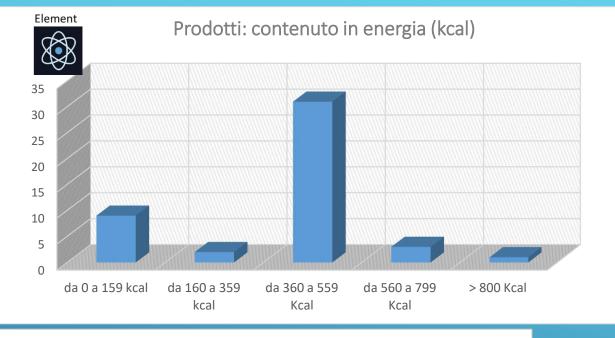


Supporto per additivi, addensante e gelificante di origine naturale o derivato da mais transgenico. Vedi anche E1410.

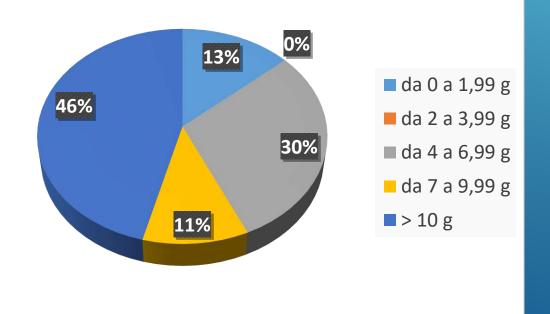
E 1451	Amido acetilato ossidato	Addensante	Nessuna nota	non definita
E 1505	Citrato di trietile	Stabilizzante	Nessuna nota	non definita
E 1510	Etanolo	Supporto	Nessuna nota	non definita

E950 ACESULFAME-KEdulcorante ed esaltatore di sapidità sintetico duecento volte più dolce dello zucchero. Usato spesso nelle gomme da masticare, nelle bevande, nei dolciumi, nei dolci confezionati, nelle creme, nelle bevande a base di latte e in tantissimi altri prodotti di cui è impossibile fare una lista completa. E' un additivo autorizzato dalla FDA dal 1988 nonostante le ricerche approfondite siano veramente pochissime. Dato che questo additivo ha un gusto amaro, lo si usa spesso insieme all'aspartame. Secondo un autore «Se lo si paragona all'aspartame e alla saccarina, che non sono proprio insospettabili, l'acesulfame è il peggiore dei tre». Secondo una ricerca inglese del marzo 2005, questo edulcorante sarebbe effettivamente cancerogeno e da mettere in relazione con le ipoglicemie, i tumori ai polmoni, il colesterolo alto e le leucemie. Rischio di cancro. DA EVITARE A OGNI COSTO

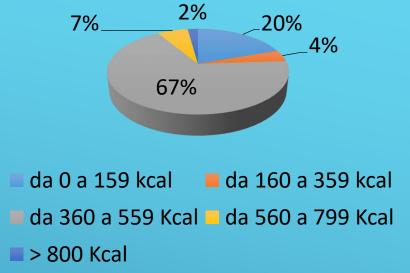
E1404 AMIDO OSSIDATO (famiglia degli amidi modificati dall'E1404 all'E1451)Addensanti, stabilizzanti, agenti di rivestimento e di carica di origine naturale o derivati dal mais transgenico. In generale questi additivi sono considerati innocui ma FATE ATTENZIONE nel caso in cui provengano da organismi geneticamente modificati. Inoltre, dato che questi amidi sono spesso modificati con prodotti chimici, il prodotto così ottenuto è quasi privo di valore nutritivo. Il dottor Ross Hume-Hull ritiene che si dovrebbe sopprimere questa famiglia di additivi. I rischi sono diarrea nei bambini, disturbi digestivi e inoltre, all'occasione di esperimenti su animali da laboratorio, questi amidi modificati hanno provocato dei depositi calcarei nei reni e nella zona del bacino. Non sappiamo se la stessa cosa si potrebbe verificare anche nella specie umana. Tranne l'E1440 e l'E1442, tutti questi additivi sono autorizzati negli alimenti per lattanti e per i bambini piccoli. Cucinarsi da soli delle buone pietanze nutrienti non può essere che benefico. ATTENZIONE



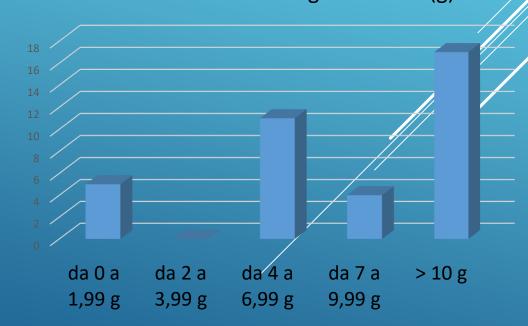
Prodotti: contenuti in grassi saturi (g)

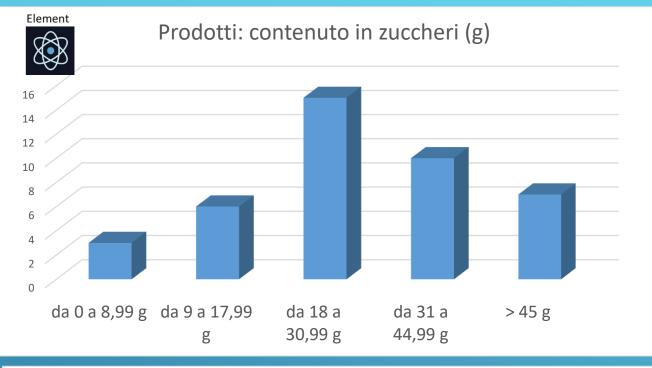


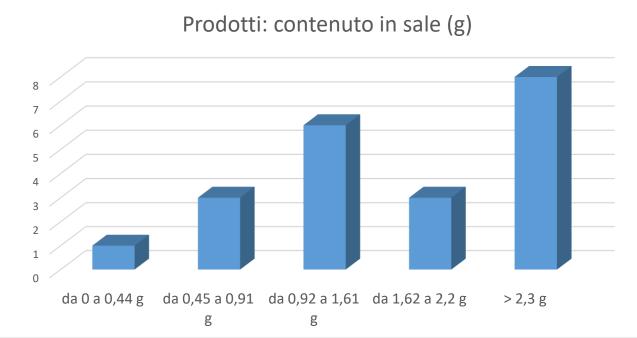


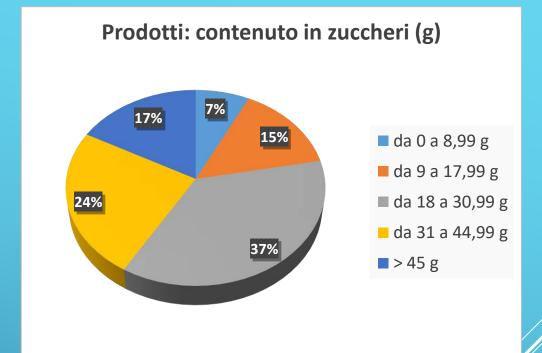


Prodotti: contenuti in grassi saturi (g)

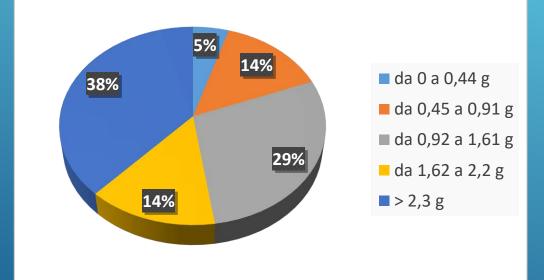
















IL QUESTIONARIO

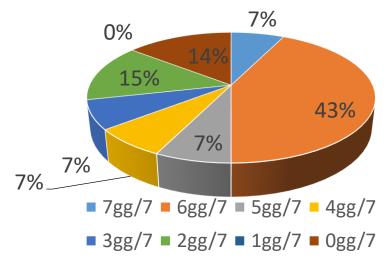


UdA - EduAppETIChetta (Educazione Alimentare e analisi dei consumi, mediante l'Uso di App Specifiche per la Lettura delle Etichette).

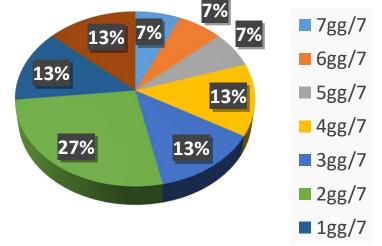
Questionario (Focus Dieta Mediterranea) CLASSE 3B

- 1. Durante la settimana segui la Dieta Mediterranea?
- 2. În una settimana quanti giorni svolgi attivită fisica?
- 3. Acquisti prodotti di stagione?
- 4. Acquisti prodotti locali?
- 5. Fate colazione/pranzo/cena in compagnia (convivialità)?

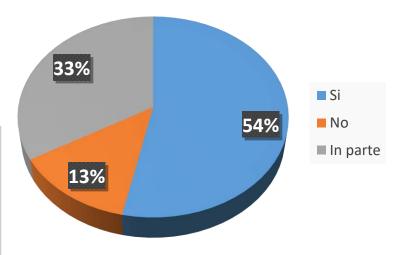
Questionario: 1. Durante la settimana segui la Dieta Mediterranea?



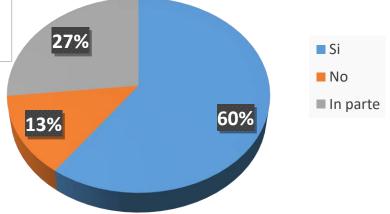
Questionario: 2. In una settimana quanti giorni svolgi attività fisica?



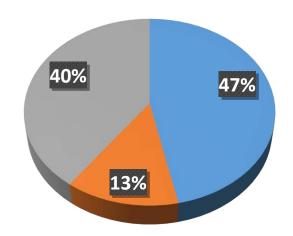
Questionario: 3. Acquisti prodotti di stagione?



Questionario: 5. Fate colazione/pranzo/cena in compagnia (convivialità)?



Questionario: 4. Acquisti prodotti locali?





Diario settimanale degli alunni

Colazione

20% degli alunni consuma alimenti sani 7 gg su 7 20% degli alunni consuma alimenti sani 6 gg su 7

Spuntino (mattina)

53% degli alunni consuma alimenti sani 0 gg su 7

Pranzo

64% degli alunni consuma alimenti sani 7 gg su 7

Merenda (pomeriggio)

47% degli alunni consuma alimenti sani 0 gg su 7

Cena

40% degli alunni consuma alimenti sani 6 gg su 7

I RISULTATI



ALERT: 🗥



Gli alunni consuma alimenti NON sani durante la merenda (47%) e lo spuntino (53%)

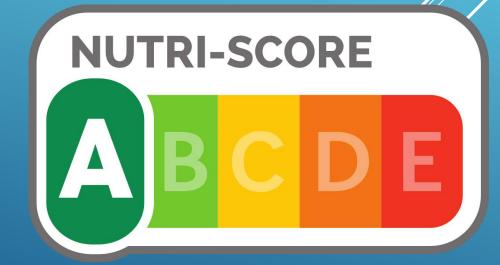
Nutri-Score:

Nutri-Score C – 22% dei prodotti

Nutri-Score D – 4% dei prodotti

Nutri-Score E – 32% dei prodotti

Totale indicatore giallo, arancione e rosso 58%



CONCLUSIONE

Additivi alimentari presenti nei prodotti analizzati:

- Coloranti: totale % indicatore colore giallo e rosso 89%
- Conservanti: totale % indicatore colore giallo e rosso 100%
- > Antiossidanti e correttori di acidità: totale % indicatore colore giallo e rosso 19%
- > Addensanti, stabilizzanti ed emulsionanti: totale % indicatore colore giallo e rosso 20%
- > Regolatori di acidità e antiagglomeranti: totale % indicatore colore giallo e rosso 4%
- Esaltatori di sapidità: totale % indicatore colore giallo e rosso 100%
- > Altri prodotti: totale % indicatore colore giallo e rosso 92%

CONCLUSIONE

Contenuti in energia (kcal)

- > 67% da 360 a 559 kcal
- 20% > 800 kcal

87% totale



%
dei prodotti
analizzati

Contenuti in grassi saturi(g)

- 46% > 10 g
- 11% da 7 a 9,99 g

57% totale

Contenuti in sale (g)

- 14% da 1,62 a 2,2 g
- 38% >2,3 g52% totale



Contenuti in zuccheri (g)

- □ 37% da 18 a 30,99 g
- ☐ 24% da 31 a 44,99 g
- □ 17% > 45 g

78% totale



CONCLUSIONE

Questionario

(I 4 pilastri della Dieta Mediterranea)

Sottoposto dagli alunni ai familiari

1. Durante la settimana segui la Dieta Mediterranea?

43% (6 gg su 7)



3. Acquisti prodotti di stagione?

54% (la risposta SI)

2. In una settimana quanti giorni svolgi attività fisica?

27% (2 gg su 7)

4. Acquisti prodotti locali?

47% (la risposta SI)

5. Fate colazione/pranzo/cena in compagnia (convivialità)?

60% (la risposta SI)









Bibliografia e Sitografia

- Dieta mediterranea: una piramide di salute, pubblicato il 04-07-2011 prenditi cura dell'informazione sulla salute. leggi
 con calma. condividi responsabilmente.
- Decade ONU di azione sulla nutrizione opuscolo: parliamo di dieta mediterranea salute a portata di mano.
- Decalogo per il consumo di frutta e verdura position spot razionale scientifico di sintesi ebp-ebm sull'importanza del consumo di frutta e verdura, data di pubblicazione: 16 novembre 2020, ultimo aggiornamento 24 febbraio 2022
- Redazione NutriDoc.it Nutridoc, cos'è e quali sono gli alimenti da evitare.
- Effetti e conseguenze sulla salute Junk food e bambini Pubblicato il 11 Settembre 2020
- App Yuka, Element, Open FOOD facts.