



U.I.R.

UNIONE INSIGNITI

Ordine al Merito della Repubblica Italiana

Nocera Umbra, 26 novembre 2024

PROGETTO SALUTE

STILI DI VITA E BUONA SALUTE

“A tavola ci si ammala come ci si guarisce”, concetto essenziale per definire il termine dieta, che dal greco, vuol dire “stile di vita”, e non si riferisce solo all'alimentazione, ma anche al movimento (camminare almeno mezz'ora al giorno). E' proprio lo stile di vita che assumiamo a determinare il nostro stato di salute e benessere non solo fisico ma anche psichico. Un altro concetto essenziale quando parliamo del nostro modo di nutrirci e quello di “far attenzione a quello che si mangia, ma anche a quello che non si mangia”.

L'alimentazione ha lo scopo di nutrire adeguatamente il nostro organismo per mantenerlo in efficienza e salute il più a lungo possibile. Il principio chiave di un'alimentazione equilibrata è la diversificazione: è importante variare gli alimenti, dai quali possiamo ottenere tutte le sostanze indispensabili al nostro organismo per il suo regolare funzionamento. Non esiste infatti “l'alimento completo” che contenga tutti i nutrienti nelle quantità che ci sono necessarie. Inoltre nessun alimento è strettamente indispensabile, in quanto qualunque prodotto può essere sostituito da un altro, di valore nutritivo simile.

Di conseguenza, per assicurarsi ogni giorno un'alimentazione corretta e completa, è sufficiente nutrirsi in modo variato, scegliendo tipi differenti di cibi secondo pochi e semplici criteri. Per facilitare questa operazione, gli alimenti sono stati convenzionalmente divisi in cinque gruppi, secondo le loro prevalenti caratteristiche nutrizionali.

Non solo è bene alternare sulla tavola la presenza di ciascuno dei cinque gruppi: anche all'interno dei medesimi vale la regola della varietà.

Nel caso della frutta e della verdura, un modo semplice per differenziare opportunamente l'assunzione è quello di farsi guidare dai colori. Infatti, a colori diversi corrispondono sostanze protettive differenti come il licopene (che dà il colore rosso al pomodoro) o il beta carotene (il pigmento giallo-arancio delle carote, della zucca, delle albicocche, del melone). Ed è per questo che tutti i giorni si dovrebbero consumare ortaggi e frutta dei cinque colori: bianco, rosso, giallo-arancio, verde e blu-viola, in base alla loro stagionalità.

Ma variare è importante anche perché rende i nostri pasti più appetibili e perché aiuta a ridurre il rischio che può derivare dalla ingestione continua e ripetuta di sostanze potenzialmente nocive o di composti cosiddetti “antinutrizionali” che possono essere presenti anche naturalmente negli alimenti. Infine, molto importante è la scelta delle modalità di cottura, è consigliabile rifuggire la monotonia.

Un'alimentazione equilibrata (questo vale per tutte le età) prevede 5 pasti al giorno: colazione, pranzo, cena e due spuntini giornalieri, a metà mattina e a metà pomeriggio (obbligatori per i ragazzi, facoltativi per gli adulti) costituiscono una buona abitudine alimentare.

Le buone abitudini prevedono il consumo di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, associate ad una buona colazione e a una corretta idratazione.

Nel corso del tempo l'alimentazione è cambiata e non sempre in meglio, dando però uno sguardo allo stile di vita attuale e scorrendo i numeri relativi ai tassi di obesità nel nostro Paese e di altre malattie degenerative, risulta evidente che spesso ci si allontana parecchio dai principi base di una dieta corretta. Tutto ciò perché con il boom economico degli anni settanta, ci si è sempre di più discostati dal modello nutrizionale della dieta mediterranea, scoperta e studiata negli anni sessanta da Ancel Keys. La dieta mediterranea era ritenuta troppo povera e poco attraente rispetto ad altri modelli alimentari provenienti in particolare dalla ricca America, ma ora la dieta mediterranea sta sicuramente riconquistando, tra i modelli nutrizionali, l'interesse dei consumatori e degli studiosi come fattore di protezione dalle malattie cardiovascolari, obesità, diabete, tanto che è stata riconosciuta il 17 novembre 2010, dall'Unesco tra i Patrimoni orali e immateriali dell'umanità.

Partendo, quindi, dal ruolo centrale che il cibo ha sempre svolto nella vita dell'essere umano, possiamo affermare che esso rappresenta non solo una fonte di sostentamento e una risposta a una necessità biologica (fornire al nostro organismo energia e nutrienti per permettergli di funzionare al meglio), ma anche un enorme patrimonio culturale. L'alimentazione si è sempre associata al concetto di salute e malattia, sia da un punto di vista culturale (si pensi alle credenze relative ai potenziali effetti benefici di un alimento), che da un punto di vista biomedico e nutrizionale.

Alla luce di queste considerazioni gli obiettivi che il progetto si prefigge sono:

- L'importanza del concetto di "buono" a tavola
- La conoscenza delle funzioni sensoriali legate al cibo: vista, olfatto, gusto, tatto, udito;
- La ricerca di prodotti salutari, genuini e della tradizione
- L'ampliare le scelte alimentari e migliorare i rapporti con il nuovo
- L'adozione di comportamenti salutari nello stile di vita
- La promozione di uno stile di vita più sano basato su corretta alimentazione con l'uso di prodotti locali
- La riduzione degli sprechi alimentari, attraverso il rispetto della stagionalità e l'uso di innovazioni tecnologiche nel campo alimentare e della cucina

Contenuti:

- Linee guida 2018 per una corretta alimentazione
- I gruppi alimentari
- LARN 2014 e fabbisogno energetico
- Valore nutrizionale di un piatto
- La dieta mediterranea
- Tutela della biodiversità e promozione dei prodotti locali in base alla stagionalità
- Eliminazione degli sprechi
- Prevenzione attraverso il cibo delle principali malattie cronico degenerative



IL PRESIDENTE REGIONALE UMBRIA
Cav. Paolo PANI

Via Africa 3/a
06025 NOCERA UMBRA (PG)
3381463476
panipaolo12@gmail.com