

IL LENTINESE

BIMESTRE: gennaio - febbraio
NUMERO 1 ANNO 2022

PERIODICO DI INFORMAZIONE
SULL'AGENDA 2030

**Pensare al futuro
vivendo in modo
sostenibile oggi**



CONSEGNA: A partire dal documento che ti è stato consegnato (immagine/slogan/manifesto/etichetta), scrivi un articolo per “Il Lettese”, rivista dedicata a temi, a riflessioni ed approfondimenti sugli obiettivi ed i target dell’Agenda 2030.

L’articolo dovrà essere originale e dovrà ricollegarsi a tutti gli argomenti trattati in Arte e Immagine, Tecnologia, Educazione Fisica, Scienze e Matematica nell’ambito dell’Unità di Apprendimento di Educazione Civica “Alimentazione, nutrizione, sostenibilità, disturbi alimentari”. Attenzione, non deve essere un riassunto di quanto affrontato nelle varie discipline!

Nell’articolo è possibile inserire proprie elaborazioni grafiche ed un massimo di tre immagini. Per l’ambito matematico tecnologico, è fortemente consigliato inserire tabelle e grafici elaborati (e non presi dal web), utilizzando Fogli Google.

Se utilizzi una fonte, inserisci la fonte (link, libro, articolo) nella sezione [Bibliografia](#) dove trovi già dei materiali che potranno esserti utili per approfondire.

Il lavoro è individuale: dovrai dare un carattere personale al tuo articolo, dovrai raccogliere e organizzare il materiale, rispettare i tempi previsti per la **consegna (martedì 2 febbraio)**. Poiché il compito è su Classroom, potrai chiedere supporto a tutti gli insegnanti con i quali hai svolto questa unità di apprendimento attraverso quel canale, oltre che in classe. Questo lavoro serve a:

- Progettare un lavoro originale
- Usare le nuove tecnologie in modo critico e consapevole
- Sperimentare percorsi di formazione innovativi
- Favorire le capacità critiche e creative negli ambiti della cittadinanza europea e digitale
- Vivere la scuola come luogo di costruzione della propria conoscenza
- Riflettere sul proprio operato
- Imparare ad organizzare risorse e tempi di lavoro
- Rispettare i tempi delle consegne
- Imparare ad organizzare prodotti digitali
- Riflettere sul tema della sostenibilità ambientale
- Utilizzare le conoscenze apprese nelle varie discipline per comprendere che ognuna ha una sua specificità ma solo insieme riescono a dare una visione unitaria del tema analizzato.

Tutti gli articoli realizzati dalla classe saranno raccolti in un unico documento e condivisi con la comunità scolastica.

In merito alla valutazione, saranno presi in considerazione i criteri riportati nella tabella che segue

CRITERI	LIVELLI			
	INIZIALE	BASE	INTERMEDIO	AVANZATO
Qualità del prodotto realizzato	Il prodotto non è stato realizzato/la sua qualità non è attinente alle richieste e alle indicazioni fornite.	La qualità del prodotto realizzato necessita di miglioramenti.	La qualità del prodotto è buona, ma non tutte le parti del compito sono completate in modo esauriente.	Il compito è realizzato in modo accurato, con originalità e contributi personali.
Correttezza dei contenuti	L’elaborato prodotto presenta numerosi e gravi errori.	Nell’elaborato prodotto sono presenti diversi errori o inesattezze. Le idee individuabili non sono sviluppate in modo adeguato.	Nell’elaborato si rilevano alcuni errori non fondamentali. Le idee contenute in genere sono chiare.	Nell’elaborato prodotto tutti i contenuti sono precisi ed espliciti. Le idee contenute sono chiare, ben messe a fuoco ed espresse in modo originale.
Linguaggi	Le poche informazioni contenute nell’elaborato sono riportate usando in modo inadeguato i termini specifici.	Le poche informazioni essenziali sono riportate usando in modo scarso i termini specifici.	L’espressione è sostanzialmente corretta e l’uso del linguaggio specifico è adeguato.	La comunicazione è chiara ed efficace e include tutti gli elementi (termini e concetti chiave) che rendono al meglio il significato.
Rielaborazione del contenuto	Gli studenti si concentrano solo su aspetti superficiali. Non ci sono considerazioni personali.	Gli studenti tendono a concentrarsi su aspetti superficiali e analizzano in modo limitato il prodotto elaborato. Le considerazioni personali sono scarse.	Gli studenti evidenziano in modo chiaro il prodotto elaborato, ma non sempre riescono a porsi in modo chiaro rispetto all’analisi critica.	Gli studenti dimostrano di saper evidenziare in modo analitico il prodotto elaborato. Il modo in cui espongono le loro considerazioni è chiaro e preciso.

“Oggi stiamo prendendo una **decisione di grande importanza storica**. Decidiamo di **costruire un futuro migliore per tutte le persone**, compresi i milioni a cui è stata negata la possibilità di condurre una vita decente, dignitosa e gratificante e raggiungere il loro pieno potenziale umano. **Possiamo essere la prima generazione che riesce a porre fine alla povertà**; così come **potremmo essere l'ultima ad avere la possibilità di salvare il pianeta**. Il mondo sarà un posto migliore nel 2030 se riusciremo a **raggiungere i nostri obiettivi**”



Basta morire di povertà!

Eliminare la povertà per un futuro migliore.

di Lorenzo Di Nicolantonio



La povertà è un problema che interessa vari paesi soprattutto quelli del terzo mondo. Anche se in alcuni paesi il reddito sta salendo, e la mortalità infantile sta diminuendo, la ricchezza purtroppo non è ancora alla portata di tutti, anzi, in certi casi la differenza fra ricchi e poveri è molto alta.

Fino a 30 anni fa, l'Asia era considerata il continente più povero del pianeta, oggi la crescita economica ha notevolmente migliorato le condizioni di alcune popolazioni asiatiche, anche se in India continuano ad esistere quasi 400.000 di poveri, mentre il Bangladesh è considerato il paese più povero del mondo.

Le ricchezze presenti in America Latina sono tante ma distribuite in modo disomogeneo e numerose fasce della popolazione vivono in una condizione ancora molto povera. In Africa la situazione è molto grave: in questo continente il numero della popolazione è aumentata negli ultimi anni e l'economia non riesce a partire per la presenza dei paesi più ricchi che sfruttano le risorse dei paesi più poveri.

La mancanza di alimentazione, la scarsa igiene che si ripercuote sulla salute e un basso livello di istruzione sono presenti in questa tragica condizione.

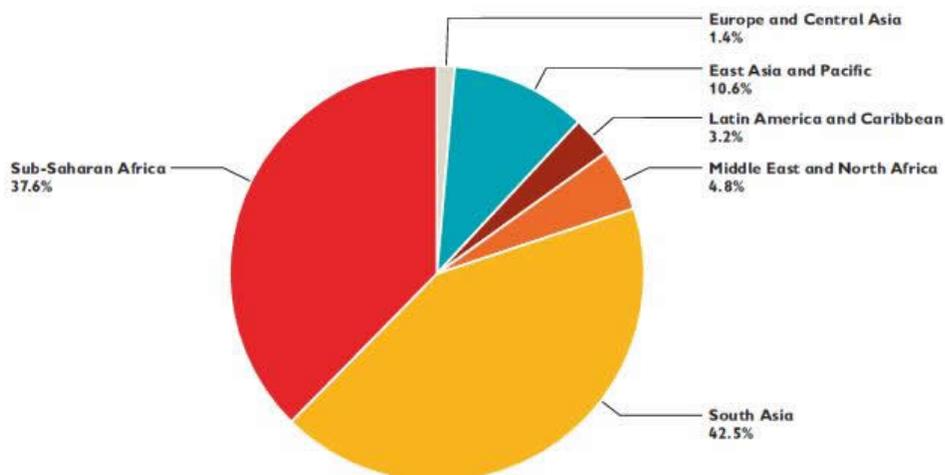


Figura 1. Percentuali della malnutrizione dei bambini nelle diverse aree geografiche del mondo - fonti UNICEF, WHO, World Bank Group, 2015, <http://www.scienzaegoverno.org/article/rapporto-save-children-la-fame-colpisce-oltre-159-milioni-di-bambini-nel-mondo>

Cos'è la malnutrizione?

La malnutrizione è uno squilibrio tra la quantità di cibo e i nutrienti necessari all'organismo e la quantità effettivamente assunta. Questo squilibrio è associato a uno scarso nutrimento molto comune nei paesi sottosviluppati. I nutrienti necessari a un corretto apporto nutrizionale per non andare incontro a malnutrizione sono sostanze utilizzate dall'organismo per ricavare energia e per crescere. I più importanti sono: carboidrati, proteine, grassi e fibre che purtroppo scarseggiano nei paesi sottosviluppati, per la mancanza di sufficienti coltivazioni e allevamenti per cui gli abitanti dei paesi poveri risultano avere un Indice di Massa Corporea nettamente inferiore rispetto alla popolazione della stessa età in altre parti del mondo.



(Figura 2. [Indice di massa corporea \(BMI\): cos'è e come si calcola - Project inVictus](#))

L'indice di Massa Corporea (IMC) è un parametro che mette in relazione il peso e la statura di una persona e si calcola con la seguente formula: $\text{Kg/statura (m}^2\text{)}$. Un IMC inferiore a 18,5 indica uno stato di sottopeso ed è molto frequente riscontrare tale valore tra gli abitanti delle zone più povere, infatti in questi paesi l'agricoltura non produce ciò che è necessario per soddisfare le comunità economicamente svantaggiate in quanto la produttività del terreno è scarsa perché i terreni coltivabili sono già utilizzati e coltivati dalle grandi industrie, inoltre mancando le vie di comunicazione e le tecnologie avanzate, c'è una grande probabilità che un improvviso cambio climatico possa distruggere irrimediabilmente coltivazioni di mesi di lavoro lasciando la popolazione senza provviste.

Il sintomo principale della povertà è la fame.

Purtroppo lo scarso stato nutrizionale delle popolazioni economicamente svantaggiate, comporta molto spesso a denutrizione grave e a una condizione chiamata anoressia in cui la persona coinvolta smette di nutrirsi per diversi motivi: nei paesi più industrializzati solitamente la persona smette di nutrirsi per raggiungere un peso significativamente inferiore a quello normale ed è collegata a una situazione solitamente psicologica, invece nei paesi poveri l'anoressia è uno stato nutrizionale causata dalla scarsa quantità di cibo a loro disposizione dovuta al loro stato di povertà.



(Figura 3. [Nazioni Unite: adottate le linee guida contro l'accaparramento dei suoli nei paesi poveri — it \(enea.it\)](#))

Agenda 2030 - Obiettivo 2- Intervenire sulla fame nel mondo

di Antico Giorgia

Tra gli obiettivi dell'Agenda 2030, un programma d'azione sottoscritto dai governi dei Paesi membri dell'ONU, allo scopo di migliorare la vita sul pianeta, c'è l'obiettivo 2 che si prefigge l'obiettivo di porre fine alla fame e alla malnutrizione e di migliorare l'alimentazione di migliaia di persone: pensa che se in Africa, in Asia e in Sud America le persone soffrono la fame, nei paesi ricchi è diffusa la malnutrizione a causa del consumo di cibo spazzatura.

In questi ultimi anni alcuni paesi hanno iniziato ad avere più cibo, grazie ad associazioni internazionali (come la ACF international, action against hunger, ect.) Ma ci sono ancora tantissime persone ridotte pelle e ossa per la malnutrizione e che muoiono a causa della fame. Basti pensare che sulla terra siamo in 7.6 MILIARDI di persone e 800 MILIONI patiscono la fame...

In ASIA 418 MILIONI di persone soffrono la fame, in AFRICA 282 MILIONI, in SUD AMERICA e le popolazioni CARAIBICHE 60 MILIONI, in OCEANIA 3 MILIONI mentre in NORD AMERICA e EUROPA la fame è inferiore al 2.5%

In ben circa 37 paesi diversi ci sono gravi condizioni nutrizionali, è **necessario un cambiamento enorme** nel sistema mondiale agricolo e alimentare, ecco perché entro il 2030 si ha la necessità di garantire la buona salute e una buona nutrizione alle popolazioni bisognose. In particolare, i bambini che saranno il futuro del pianeta e gli anziani che sono la parte più vulnerabile di questo problema mondiale. L'agenda 2030 ha inoltre l'obiettivo di promuovere le attività agricole sostenibili ed espandere pratiche agricole resilienti che aumentino la produttività delle piante e che aiutino a proteggere gli ecosistemi. I governi devono intervenire su più aspetti con progetti a lungo termine.

Non solo i governi devono intervenire su questi "progetti" ma, cooperare ad ampliare gli investimenti dati alle associazioni aiutanti. In più, con una totale collaborazione reciproca tra le associazioni stesse, si riuscirà a lottare e combattere contro questo grande problema mondiale.

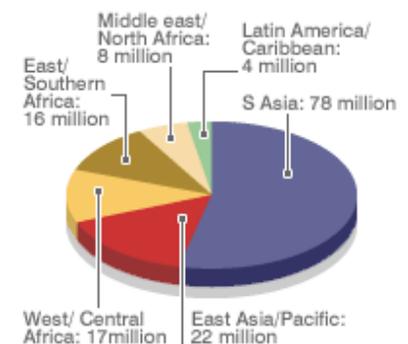
Per il miglioramento di questo enorme problema **NOI** (i giovani, il prossimo futuro, ma anche gli adulti) **possiamo contribuire** in semplici passaggi:

- **COMPRIARE CIBO A KM 0**: riducendo così il grosso impatto ambientale dello smog sulla terra.

- **EVITARE LO SPRECO DEL CIBO**: è possibile donare il cibo in eccesso, non esagerare con le porzioni di cibo, mettere da parte il cibo per poi consumarlo di nuovo, ect...



CHILD MALNUTRITION



Figures based on latest available estimates of underweight prevalence in 110 developing countries (1996-2005).

Source: UNICEF

-**CONSUMARE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE:** per esempio le ciliegie d'estate e d'inverno la mela.

-**MANGIARE PER MERENDA UN FRUTTO O QUALCOSA FATTO IN CASA:** perché così si riducono i costi della plastica e dell'impatto ambientale del trasporto.

-**MANGIARE SEMPRE IN MODO VARIO:** Per capire se mangiamo in modo vario bisogna vedere se ci sono diversi colori nel piatto.

Con questi piccoli gesti possono cambiare tante cose, l'ozono che crea la siccità diminuirebbe e così le piante possono vivere bene e produrre cibo. Per questo bisogna comprare a km0! La qualità dell'alimentazione è importante tanto quanto la quantità.

CHE COSA POSSO FARE IO?

Anche tu puoi fare qualcosa per salvare la Terra?

di Sara Di Meo

La risposta è sì, tutti possiamo fare qualcosa per aiutare la nostra casa comune con piccoli gesti per un grande passo avanti. Come?



1) **Consumare cibo a chilometro zero:** significa che bisogna comprare cibo che proviene da coltivazioni a noi vicine

2) **Diminuire il consumo di carne:** la carne non è essenziale per la nostra salute e può essere sostituita da legumi e verdure.

3) **Preferire il pesce alla carne,** come sappiamo il pesce contiene il fosforo, ferro, zinco, iodio, vitamine del gruppo *B* e vitamina *D*. Tutte queste

vitamine fanno bene alla nostra salute.

4) **Rispettare l'ambiente** questo significa che dobbiamo tutelare le foreste, ridurre la degradazione del suolo ma soprattutto dobbiamo riflettere sul sistema alimentare.

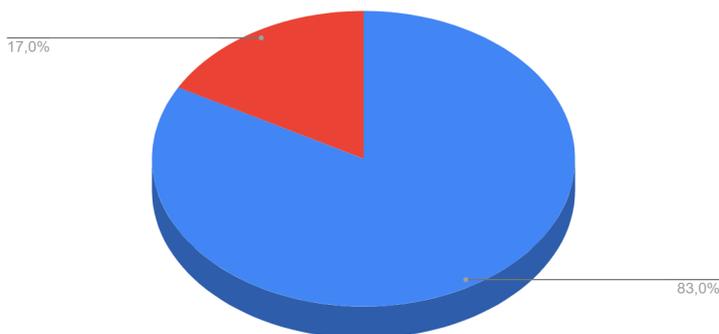
Sprechiamo troppo cibo. Che possiamo fare?

di Riccardo Toppi



Guardate qua, ogni anno tantissimo cibo viene buttato nell'immondizia o addirittura, come potete vedere nella foto qui sopra viene buttato per strada, e così oltre a venire sprecato, inquiniamo anche la nostra amica Terra, la nostra casa. Noi non ci pensiamo, ma ogni anno mentre noi buttiamo il cibo, il 10,8% della popolazione soffre perché non lo ha. E ci sono delle persone che addirittura buttano il cibo destinato a queste persone che soffrono la fame, non hanno una casa in cui vivere, non hanno una famiglia, non hanno NIENTE!

E pensate, che la malnutrizione porta quasi la metà dei bambini a morire, nelle regioni in via di sviluppo 66 milioni di bambini, che hanno l'età per frequentare la scuola, vanno a scuola affamati. Uno dei tanti obiettivi dell'agenda 2030 è proprio questo, entro il 2030 porre fine a tutte le forme di malnutrizione.



Guardate questo grafico, nel mondo dei 931 milioni di tonnellate di alimenti il 17% finisce nella spazzatura, che magari a primo impatto potrebbe sembrare anche poco forse, ma dobbiamo portare questa percentuale a zero! E poi il 17% di 931 milioni sono quasi 160 milioni!

E voi adesso penso vi starete chiedendo: "Che cosa posso fare?". Adesso vi do dei consigli e delle ricette per poter riutilizzare il cibo avanzato, in modo da non buttarlo. Partiamo dai consigli:

1 Se avete bisogno di alcuni prodotti e intendete utilizzarli in 1-2 giorni, esistono delle app, che vi consentono di acquistare dei prodotti che appunto devono essere utilizzati in 1-2 giorni, molte volte ad un prezzo inferiore, quindi oltre ad evitare che questi prodotti vadano sprecati, risparmierete anche voi! Una di queste app si chiama "To Good To Go", quest'app vi consente di prendere a prezzi bassissimi gli avanzi dei ristoranti, ma non pensate che siano prodotti masticati, sono prodotti che i negozianti non sono riusciti a vendere, e poi su quest'app troverete anche i supermercati, che vi vendono i prodotti in scadenza a prezzi più bassi. Inoltre da una parte quest'app è anche divertente, perché non saprete mai cosa troverete.

2 Se in casa avete dei prodotti che vi sono avanzati, non buttateli, ma congelateli, in modo che il prodotto non vada sprecato, e se qualche volta ne avrete bisogno, al posto di andare a comprarne un altro, vi basterà scongelare quello, e risparmierete tempo e denaro

3 Molte volte i prodotti che vengono buttati sono quelli con delle imperfezioni, perché andiamo a scegliere quelli che all'apparenza ci sembrano più belli, ma dobbiamo sapere che molte volte sono stati trattati, per esempio spesso le mele vengono cerate, allora cerchiamo di prendere quelli che magari all'apparenza sono un pò bruttini, perché sono quelli più naturali

4 Andate più volte in una settimana a fare la spesa, perché se andate una sola volta, prendete molti prodotti, e spesso rischiate che scadono prima che voi li consumiate e andranno sprecati, invece se andate più volte, prenderete pochi prodotti, solo quelli che consumerete da lì a pochi giorni così sarete sicuri che niente andrà sprecato.

ITALIANI ATTENTI ALLO SPRECO ALIMENTARE



Ormai come potete vedere da questo grafico per molti italiani ormai queste sono delle abitudini, ma dobbiamo fare in modo che il 100% degli italiani, anzi che per tutta la popolazione mondiale queste siano delle abitudini, per un mondo migliore e più eco-sostenibile.

E adesso passiamo alle ricette!

Per esempio, a chi è che non piace la pizza? Oggi imparerete come farla se vi è avanzato del pane con una ricetta facile e abbastanza veloce. Per prima cosa vi serviranno:

- 350 g di pane raffermo
 - 230 ml di acqua
 - 60g di olio
- E poi quello con cui volete condirla.

Tagliate il pane raffermo in dei cubetti di circa 2 cm , mettetelo in una bustina e amalgamatelo con olio, acqua e quanto basta di sale.

Rivestite di carta forno una teglia circolare da 24/26 cm e metteteci il pane. Infine condite e cuocetela in forno statico a 180° per una ventina di minuti.

Se vi è avanzata della cioccolata, per esempio quella delle uova di Pasqua, vi propongo una ricetta velocissima che con 4 ingredienti vi permette di ottenere una mousse al cioccolato buonissima. Vi serviranno:

- 350 ml di panna fresca
- 200 g di cioccolato
- 80 ml di latte
- 30 g di zucchero a velo

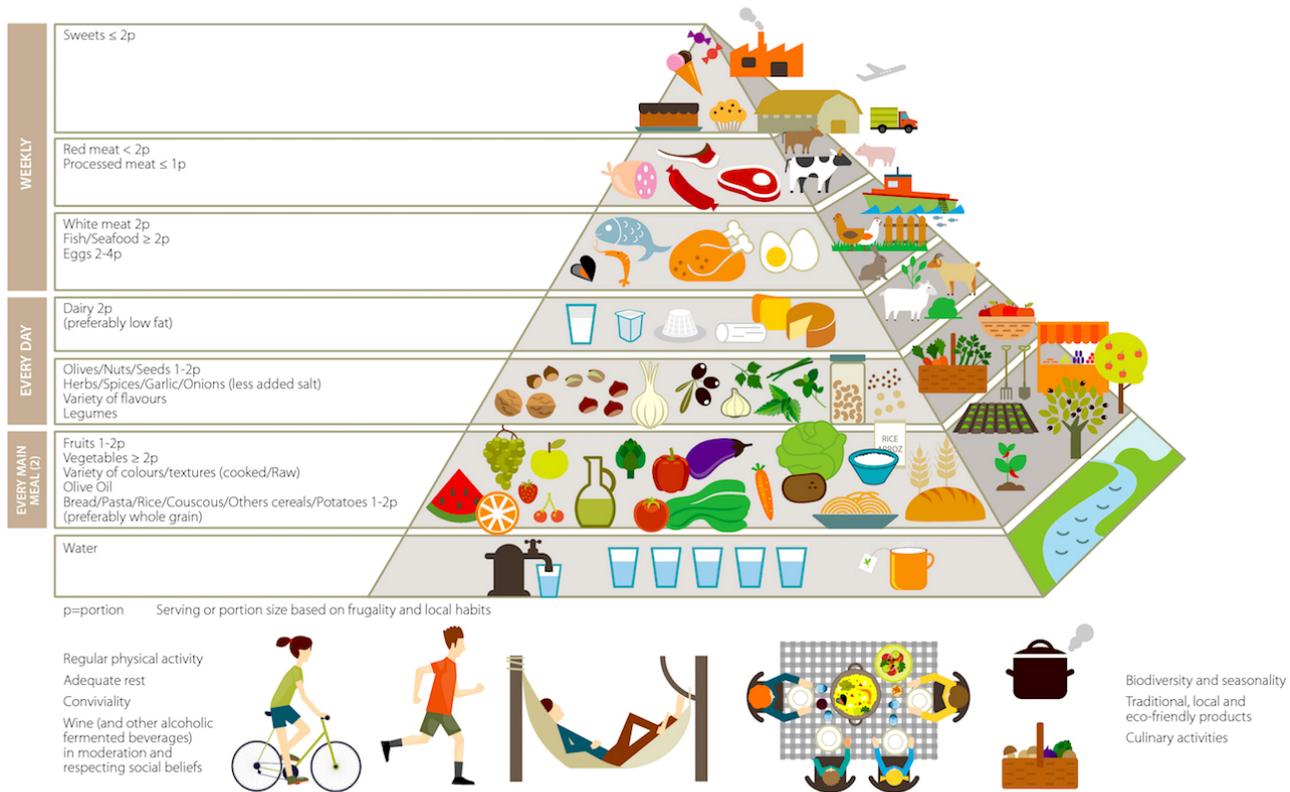
Mettete in un pentolino a scaldare latte e zucchero, quasi fino a bollire, aggiungete il cioccolato tagliato a piccoli pezzettini, e mescolate. Fate raffreddare il latte, poi unite la panna montata e mescolate insieme senza far smontare la panna. Ed infine fate raffreddare in freezer per una ventina di minuti.

Sono due ricette per non sprecare il cibo e riciclarlo facilmente in modo gustoso!



La nuova piramide alimentare, mangiare sano rispettando l'ambiente *di Alessandro Ciccomancini*

È stata pubblicata una nuova piramide alimentare basata sulla dieta mediterranea che unisce gli aspetti nutrizionali con la sostenibilità alimentare.



L' alimentazione sostenibile è uno stile alimentare che riduce il consumo di acqua, suolo ed energia limitando l'uso di additivi e pesticidi, riducendo gli allevamenti e la pesca intensivi e frenando le emissioni di anidride carbonica.

La piramide alimentare è uno strumento grafico che rappresenta l'importanza dei vari alimenti e la frequenza con i quali andrebbero consumati.

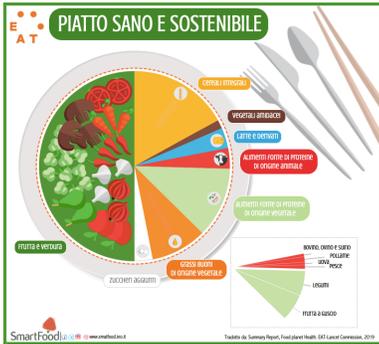
Gli alimenti alla base sono quelli da consumare quotidianamente e in quantità maggiore e hanno anche un minore impatto ambientale. Via via che si sale la frequenza e la quantità di consumo diminuiscono e aumenta l'impatto ambientale.

Per un'alimentazione sana e sostenibile bisogna:

Favorire i cibi del territorio per diminuire l'emissione di CO2 limitando i trasporti della merce. Scegliere cibi stagionali sia perché i prodotti di stagione offrono più nutrienti sia per limitare l'emissione di anidride carbonica. Ridurre gli

sprechi di cibo.

Diminuire pesca e allevamenti intensivi che aumentano le emissioni di gas serra, producono grandi quantità di rifiuti, e utilizzano grandi quantità di acqua. Rispettare il territorio e la biodiversità.



È importante anche leggere le etichette alimentari dei prodotti per conoscere l'elenco degli ingredienti e capire cosa introduciamo nel nostro organismo e saperne la provenienza e il paese di origine.

Perché è meglio mangiare un dolce fatto in casa piuttosto che una merendina?

Diamo uno sguardo alle etichette: in una merendina confezionata troviamo molti grassi e zuccheri, additivi e conservanti.

Valori nutrizionali medi / Valores medios / Valores médios / Valeurs nutritionnelles moyennes / Gemiddelde voedingswaarden	Per / Per / Per / Per / Per 100 g	Per pezzo / Per unidad / Unidade / Par piece / Per stuk 39 g	%* Per / Per / Per / Per / Per 39 g	Conservante fresco y se preferiré Drog en
Energia / Valor energético / Valor energético / Energie / Energie	1901 kJ / 455 kcal	740 kJ / 177 kcal	9	
Grassi / Grasas / Lipidos / Matières grasses / Vetten	22,6 g	8,8 g	13	
di cui: acidi grassi saturi / de las cuales: saturadas / Dos quais: saturados / dont: acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	13,1 g	5,1 g	26	
Carboidrati / Hidratos de carbono / Glucides / Glucides / Koolhydraten	58,8 g	22,9 g	9	
di cui: zuccheri / de los cuales: azúcares / Dos quais: açúcares / dont: sucres / waarvan suikers	41 g	16 g	18	
Proteine / Proteínas / Proteínas / Protéines / Eiwitten	5,5 g	2,1 g	4	
Salie / Sal / Sal / Sel / Zout	0,262 g	0,102 g	2	

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000kcal) / *Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) / *Doses de referencia para un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) / *Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal) / *Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal)

Prodotto di pasticceria ricoperto al cacao con farcitura al latte. Ingredienti: zucchero, grassi vegetali (palm, karitè, sal), sciroppo di glucosio-fruttosio, umidificante (glicerolo), **LATTE** in polvere reidratato (7%), farina di **FRUMENTO** (6,5%), **LATTE** scremato in polvere (5,5%), destrosio, cacao magro (3%), cacao (2,5%), **UOVA** (2,5%), siero di **LATTE** in polvere, succo di pera concentrato, amido di **FRUMENTO**, **LATTE** intero in polvere (0,5%), emulsionanti: lecitine (**SOIA**), mono e digliceridi degli acidi grassi; agenti lievitanti (carbonato d'ammonio, carbonato acido di sodio), succo di limone concentrato, aromi, burro di cacao, sale, pasta di cacao, **BURRO** anidro. Ferrero S.p.A P.le P. Ferrero 1 - 12051 Alba (CN) Italia, stabilimento Pozzuolo Martesana (MI), Via P. Ferrero 5 - 20060.

Nel dolce fatto in casa possiamo impiegare ingredienti freschi e genuini e non contengono additivi e conservanti.

Attività fisica e corretta alimentazione

Alimentazione e attività fisica sono connesse tra loro: mentre da una parte attraverso una corretta alimentazione l'organismo introduce l'energia e i nutrienti necessari per lo svolgimento dell'attività sportiva, dall'altra parte permette di raggiungere e mantenere nel tempo un buono stato di salute.



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

Cibo spazzatura *di Vittoria Aceto*

Nel mondo esiste molto cibo spazzatura ed a mangiarlo siamo soprattutto noi bambini e ragazzi.

Per cibo spazzatura si intende quel cibo considerato malsano a causa del suo bassissimo valore nutrizionale ed all'elevato contenuto di grassi o zuccheri. Si considerano cibo spazzatura gli hamburger, le patatine fritte, la cioccolata, le caramelle.



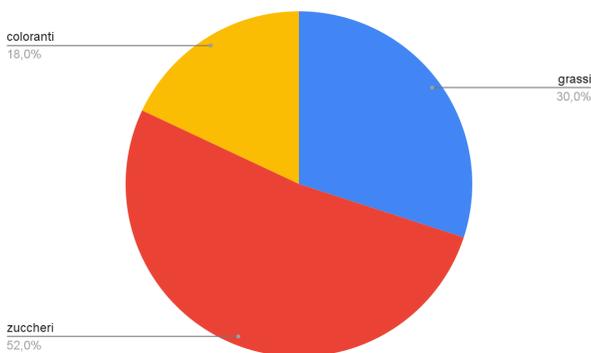
Cerchiamo di capire perché facendo riferimento alla piramide alimentare che ci dice quali e quanti cibi mangiare nell'arco della giornata e della settimana per poter considerare la propria dieta sana ed equilibrata.



I cibi più consigliati sono frutta e verdura soprattutto di qualità e di stagione che si trovano alla base della piramide. Salendo più in alto troviamo pasta, riso, pane e i suoi derivati. Ancora più in alto troviamo diverse varietà di oli ma anche pesce, carne e formaggi, da consumare preferibilmente una volta a settimana.

Arrivati in cima alla piramide, troviamo tutti gli alimenti pieni di grassi e zuccheri come le caramelle.

Le caramelle, come sappiamo, sono cibi amati dai bambini, ma dobbiamo anche dire che contengono molti grassi, zuccheri, coloranti e diversi aromi, come il limone, la fragola, la liquirizia e l'arancia, ma anche diversi agglutinanti come l'amido e la gelatina. Tra questi coloranti, alcuni sono innocui per la salute come quelli indicati con le sigle -E440b PECTINA AMIDATA -E412 FARINA DI SEMI DI GUAR -E410 FARINA DI SEMI DI CARRUBE -E440 PTIALINA, altri sono nocivi per la salute: -E110 SUNSET YELLOW, -E104 GIALLO DI CHINOLINA, -E129 ROSSO ALLURA.



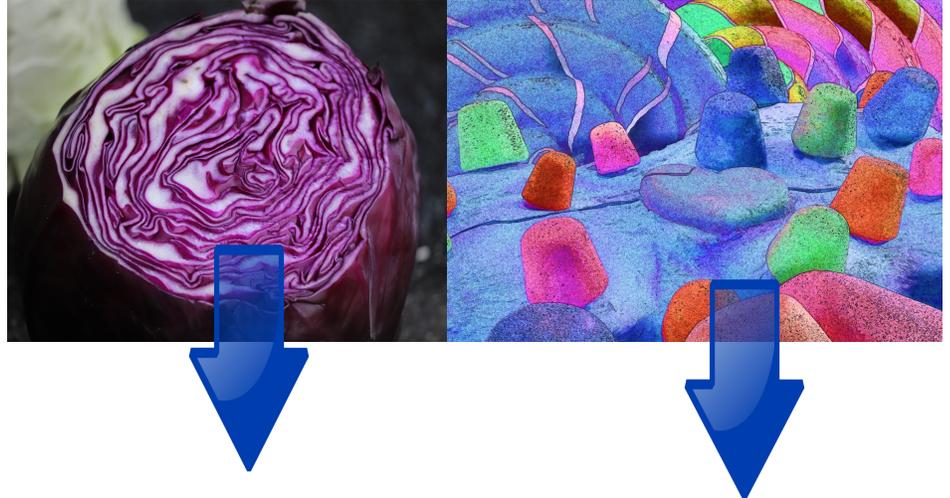
Esistono anche diversi tipi di grassi e si dividono in grassi saturi e grassi insaturi, che a loro volta si dividono in monoinsaturi e polinsaturi. Tra questi due tipi di grassi quelli che ci fanno più male sono i grassi saturi.

Se guardiamo meglio il contenuto di una caramella, per esempio attraverso l'areogramma a lato, vediamo che c'è poco di salutare. Quindi, conviene mangiarne poche!

Mangiare cibo poco salutare come le caramelle ha degli effetti sulla salute dall'obesità, al diabete ed il colesterolo ma anche problematiche riguardanti la circolazione.

Il cibo dipinto di blu

di Alessandro di Biase



“Gelati, dolci, caramelle, ma non solo. Il pigmento blu presente nel cavolo rosso sarà usato come colorante alimentare naturale per il cibo.”

Negli anni 50 c'è stato il boom del cibo spazzatura come gli hamburger, patatine, fritte, merendine, dolci, coca cola ...

E tutti questi cibi contengono coloranti. Il colorante alimentare è un composto chimico, organico o inorganico, che è usato per modificare il colore di un prodotto alimentare. E gli alimenti che contengono coloranti sono il caffè, il cioccolato, il torrone, l'aceto, il miele, la birra e tanti altri. E vi spiegherò anche come sono fatti i colori alimentari dei cibi. Il giallo viene fatto o con la buccia di limone o quella di banana, il marrone con il caramello o la castagna, il rosa con il melone o il salmone e il colorante blu con il cavolo rosso.

Il pigmento blu presente nel cavolo rosso viene usato come colorante alimentare naturale per il cibo. Il gelato blu potrà essere anche sano. E anche la ciambelle, le caramelle, o le bevande blu che attirano l'attenzione soprattutto dai bambini.

C'E' DA FIDARSI DELLE ETICHETTE SULL' USO DEI COLORANTI?



di Christopher D'Alfonso

Prima di rispondere a questa domanda dobbiamo conoscere meglio i coloranti.

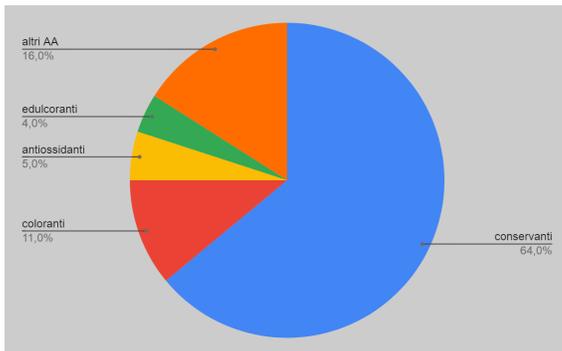


SONO CONSENTITI I COLORANTI? L'impiego di questi coloranti, è consentito se, “sulla base dei dati scientifici disponibili, non pone problemi di sicurezza per la salute dei consumatori”.

A COSA SERVONO I COLORANTI? I coloranti servono per restituire l'apparenza originaria degli alimenti, il cui aspetto è stato cambiato da imballaggi o dalla conservazione. Oltre a questo, possono anche essere usati per colorare alimenti di per sé incolori.

CHI E' L'EFSA E QUALE COMPITO HA?

L'EFSA è un'agenzia Europea, che è finanziata per l'appunto dall'UE per la sicurezza alimentare. Essa fornisce consulenze scientifiche indipendenti sui rischi della connessione alimentare.



SONO SALUTARI? **L'EFSA** li ritiene innocui a patto di non assumerne una quantità troppo elevata la cosiddetta Dga. Per alcuni coloranti come il rosso, il giallo ed il rosa scuro la normativa obbliga la presenza della seguente scritta;

“possono influire negativamente sull’attività e sull’attenzione dei bambini”.

ALTRI ADDITIVI: Ci sono molti altri additivi per esempio: **conservanti,antiossidanti,edulcoranti ecc...**

I conservanti: sono utilizzati per migliorare la **conservazione degli alimenti**, impedendo o rallentando il deterioramento.

Gli antiossidanti: sono sostanze in grado di **neutralizzare i radicali liberi** e **proteggere l'organismo** dalla loro azione negativa.

Gli edulcoranti: sono sostanze usate per **addolcire** alimenti o altri prodotti di uso orale, esistono due tipi: quelli **naturali** e quelli **prodotti in laboratorio**.

Dopo visto cio', ora si... che possiamo rispondere alla domanda:

“C'E' DA FIDARSI DELLE ETICHETTE SULL' USO DEI COLORANTI ?”

Non si puo' sapere se le etichette dicono la verità o tantomeno una bugia, ma i produttori devono ricordarsi, che se non rispetteranno noi (la popolazione) ci saranno conseguenze molto salate. L'UE prevede multe da **500 a 40 mila euro**, come di seguito; la denominazione dell'alimento o elenco degli ingredienti **da 500 a 16 mila euro**, titolo alcolometrico non specificato **da 500 a 4 mila euro**. Torniamo al dunque... Ci si puo' fidare? Questo non si sa, ma mi auguro che i venditori di questi prodotti alimentari rispettino tali normative, per far sì che salvaguardino di piu' la nostra salute.

GLI ADDITIVI ALIMENTARI SONO SICURI?

Di Nardo Sabia Iris

Coloranti, dolcificanti, addensanti, antiossidanti, stabilizzanti, acidificanti...e tanti altri tipi di additivi alimentari che tutti i giorni troviamo senza saperlo in quello che mangiamo.

Negli ultimi anni l'uso degli additivi negli alimenti e nelle bevande è molto aumentato a seguito dell'evoluzione tecnologica e al cambiamento delle abitudini alimentari.

Allo stesso modo, le sostanze che vengono aggiunte agli alimenti sono tantissime e sempre più numerose e diciamo subito non tutte innocue per la nostra salute.

Ma gli additivi sono necessari? Sono veramente sicuri per la salute dell'uomo?

Per avere una risposta a queste domande dobbiamo prima capire cosa sono gli additivi alimentari, a cosa servono ma soprattutto chi controlla e regola il loro uso.

ADDITIVI ALIMENTARI

Gli additivi alimentari sono sostanze che sono utilizzate nell'industria alimentare durante la preparazione, il confezionamento e la commercializzazione di prodotti destinati all'alimentazione.

Svolgono precise e ben determinate funzioni in base al tipo utilizzato che può dipendere da diverse ragioni:

- dal processo di produzione;
- dagli ingredienti utilizzati;
- dall'aspetto finale che si vuole ottenere;
- dal tipo di conservazione richiesto;
- dalla necessità di proteggere gli alimenti da batteri nocivi;
- dal tipo di imballaggio;
- e molto altro ancora.



Molti additivi sono di origine naturale altri, sempre di origine naturale, vengono modificati per ottimizzare le loro proprietà, altri ancora sono additivi prodotti in laboratorio.

Tutti gli additivi alimentari che sono utilizzati nell'Unione Europea vengono sottoposti a valutazioni sulla sicurezza ad opera dell'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (European Food Safety Authority, E.F.S.A.).

Un additivo viene inserito in un elenco ufficiale UE degli additivi alimentari approvati solo se risponde a precisi requisiti :

- 1) non crea problemi di sicurezza per la salute dei consumatori;
- 2) esiste una necessità tecnica al suo impiego, che non può essere sostituita con altri mezzi economicamente e tecnologicamente praticabili;+
- 3) il suo utilizzo non induce in errore i consumatori;
- 4) deve rispettare determinati requisiti chimico-fisico e microbiologiche prima dell'uso.

Inoltre, sempre l'EFSA stabilisce la dose giornaliera ammissibile da una persona per ciascuna sostanza utilizzata.

EFFETTI SULLA SALUTE

Da molto tempo si parla della possibilità che gli additivi siano pericolosi per la salute umana e quindi viene da chiederci

se l'uso degli additivi alimentari può comunque avere dei rischi per l'uomo.

Oggi non ci sono prove che dimostrano che queste sostanze facciano male alla salute anche perché sono continuamente sottoposte a studi per approfondire le conoscenze in merito alla loro sicurezza ed efficacia.

E' importante valutare le dosi in cui si assumono i vari additivi alimentari oltre che i sintomi che possono dare, spesso appunto si tratta solo di sintomi passeggeri e non di vere e proprie malattie. Più difficile è stabilire l'effetto sul lungo periodo e su questo esistono oggi molti più dubbi e tanti studi.

Secondo l' AIRC, la maggior parte degli additivi utilizzati nella preparazione dei cibi non presenta un pericolo per la salute, ad eccezione dei nitrati e nitriti, conservanti che aggiungono sapore e colore alle carni lavorate. I nitriti sono utilizzati come conservanti per impedire lo sviluppo di microorganismi potenzialmente molto pericolosi.

L'assunzione alimentare prolungata contenente grandi quantità di nitriti potrebbe aumentare il rischio di sviluppare il cancro allo stomaco o all'esofago.

Quindi, andrebbero evitati o fortemente ridotti i cibi come la carne in scatola, gli insaccati e le carni lavorate.

Un altro additivo alimentare, di cui si parla molto è uno di quelli più presenti nei cibi industriali ed utilizzato per insaporire. I principali organi internazionali hanno dichiarato che questo additivo di per sé non fa male alla salute dell'uomo perché non ci sono evidenze scientifiche certe sulla sua effettiva pericolosità.

Tuttavia, le ricerche sulla sua nocività sono tuttora in corso e, a scopo precauzionale, sarebbe bene limitare il consumo di questa sostanza.



Certo è che oggi l'acquisto sempre più frequente di alimenti confezionati, molto processati e trasformati ci porta a un maggiore consumo di additivi alimentari e quindi ad ingerire sempre più additivi alimentari che al lungo potrebbero dare conseguenze gravi per la salute.

A lato una tabella nella quale sono stati riassunti alcuni dei potenziali effetti degli additivi presenti nei principali alimenti che consumiamo giornalmente.

ESEMPI DI ADDITIVI E POTENZIALI EFFETTI		
potenziali effetti	Additivi	alcuni alimenti in cui sono presenti
Allergie	E 102	bibite, dolci, sciroppi, alcune conserve, vegetali
Allergie	E 110	dolciumi, prodotti di pasticceria, gelati, bibite
reazioni allergiche, debolezza, mal di testa, difficoltà respiratorie e animazione	E 221, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227, E 228	conserve ittiche, frutta secca, vini
formazione di sostanze cancerogene nell'organismo	E 249, E 250, E 251, E 252	insaccati, carni conservate, carni in scatola
un eccesso di fosforo può indurre Rachitismo	E 339, E 340, E 341	bevande analcoliche, gassate, gelati, budini
flatulenza, effetto lassativo; nei bambini: disturbi gastrici	E 420	frutta secca, prodotti dolciari, chewingum, alcuni alimenti dietetici
disturbi digestivi, sottrazione di calcio, Osteoporosi; da evitare nei bambini	E 450, E 451, E 452	insaccati, salumi cotti, carne in scatola, formaggini fusi, fecola di patate
"Sindrome da ristorante cinese" (mal di testa, nausea, tachicardia, ecc.), reazioni del sistema nervoso parasimpatico; da evitare nei bambini	E 621	dadi per brodo, minestre e minestrone pronti, prodotti precotti, salse e preparati per salse, conserve di carne e di pesce

<https://www.isqalimenti.it/2015/08/07/additivi-alimentari-quali-effetti-sulla-salute/>

E' importante allora seguire alcuni accorgimenti per evitare di acquistare prodotti con un alto contenuto di additivi:

- leggere l'etichetta, in modo da preferire alimenti con un basso contenuto di additivi;
- controllare il prezzo degli alimenti con colori troppo accesi, se costa poco sicuramente sono stati impiegati coloranti artificiali;
- preferire i cibi freschi, evitando i cibi precotti e confezionati nei quali l'uso di additivi è spesso elevato.

Cosa mangi?

di Virginia Laura Blasioli

E200 - E299



Gli additivi alimentari sono nelle nostre vite di tutti i giorni e noi non ce ne accorgiamo neanche.

Quando si parla di additivi alimentari si parla di sostanze aggiunte, come suggerisce il nome, agli alimenti per farli sembrare più buoni, in qualche modo, agli occhi del cliente.

Queste aggiunte che possono essere naturali o chimiche svolgono la funzione di conservare, edulcorare e colorare i cibi ma hanno, in alcuni casi, effetti negativi; infatti molti additivi sono stati vietati in alcuni paesi dati i loro effetti nocivi sulla salute.

Tra questi quelli più comuni sono reazioni allergiche anche gravi, patologie intestinali ed emicrania fino ad arrivare a sostanze che provocano il cancro.

Come riconoscerli

La presenza di additivi nei prodotti alimentari è indicata sulle etichette da sigle e cifre. Il codice che serve ad identificarli solitamente è la lettera E seguita da un numero.



In Italia l'utilizzo degli additivi è regolamentato dal decreto del Ministero della Sanità del 31.3.1965.

Dove si trovano gli additivi alimentari

Tutti gli alimenti contengono additivi ad eccezione degli alimenti base per esempio l'olio d'oliva.

Elevate quantità di additivi artificiali sono presenti nel cosiddetto "junk food" o cibo spazzatura: i wurstel e le cotolette panate già pronte contengono ad esempio il nitrito di sodio la cui assunzione riduce il trasporto di ossigeno ai tessuti; le patatine fritte contengono una sostanza probabilmente cancerogena (l'acrilammide).



È un dato di fatto che il consumo di questi alimenti, caratteristici della Western Diet, ha portato ad un progressivo aumento di peso nella popolazione occidentale e ad una conseguente crescita delle patologie collegate al grasso corporeo e a disturbi alimentari.

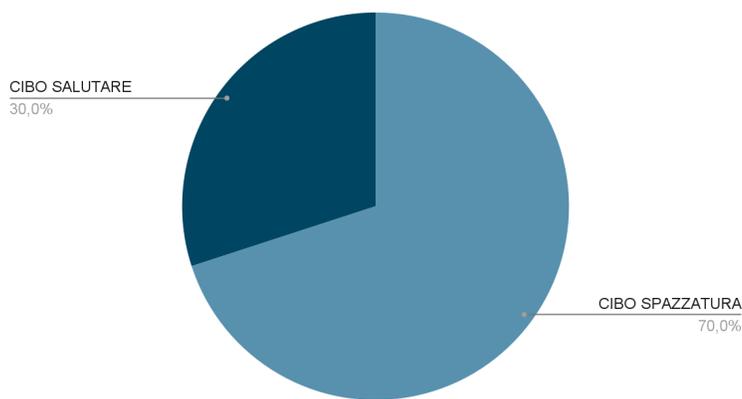
FOOD ART, COS'E' L'ARTE CHE STA SPOPOLANDO IN TUTTO IL MONDO

di Dalila D'Alfonso

Il food art (arte del cibo) e' un tipo di arte che da qualche anno sta spopolando in tutto il mondo. nasce intorno agli anni 90, in seguito alla fusione di varie tradizioni culinarie e consiste nel realizzare attraverso le forme e i colori del cibo delle opere scultoree. Gli alimenti usati per realizzarle possono essere trasformati in oggetti visivi e non per forza essere mangiati. I social network hanno contribuito allo sviluppo di quest'arte e molti food blogger hanno condiviso le loro opere. anche molti artisti contemporanei ne hanno realizzate tante divenute molto importanti, come la famosa opera di arcimboldo, chiamata le quattro stagioni. Alcuni giorni fa abbiamo intervistato diverse persone: piu' della meta' delle persone conoscono il food art e ha realizzato un'opera di food art. Chi ne ha realizzata almeno una, l'ha fatto utilizzando cibo spazzatura e in pochi con cibo salutare questo vuol dire che nelle nostre case e' presente in maggioranza cibo spazzatura (junk food), che mangiato in grandi quantita' provoca disturbi alimentari e problemi alla salute.



FOOD ART



Bibliografia

- [La Costituzione Italiana](#)
- [Agenda 2030](#)
- [Come scrivere un articolo di giornale](#)
- [Tipologie di articoli](#)
- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/additivi-e-aromi-le-nuove-allergie-che-arrivano-dalla-tavola>
- <https://www.benessere360.com/additivi-alimentari.html>
- <https://www.vediamocichiara.it/disturbi-comportamento-alimentare-dca/>
- [Agenda 2030](#)
- <https://ilfattoalimentare.it>
- [Ridurre il consumo di carne: 5 strategie - Vivere più sani](#)
- <https://www.ilgiornaledelcibo.it/additivi-alimentari-quali-fanno-male/>
- <https://www.greenme.it/mangiare/alimentazione-a-salute/additivi-alimentari-video/>
- <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/additivi-conservanti-alimentari>
- <https://www.isqalimentari.it/2015/08/07/additivi-alimentari-quali-effetti-sulla-salute/>
- [Wikipedia, l'enciclopedia libera](#)
- [La povertà nel mondo: i dati di un'emergenza \(actionaid.it\)](#)
- [GIOVANI2030](#)
- [Calcolo Indice massa corporea - IMC \(BMI - Body mass index\) \(salute.gov.it\)](#)
- https://www.repubblica.it/economia/rapporti/osserva-italia/mercati/2021/05/12/news/app_contro_spreco_alimentare-300601578/
- <http://www.healthdesk.it/scenari/spreco-alimentare-17-cibo-mondo-viene-buttrato#:~:text=%C3%88%20lo%20sforzo%20di%20immaginazione,consumatori%2C%20%C3%A8%20finito%20nella%20spazzatura>