



Edizione 2015



EDIZIONE 2015

Organizzato da Storytelling European Association (SEA), in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, il Premio Nazionale **"La scienza secondo me"** edizione 2015 sul tema 'Cibo e salute' è riservato a ragazzi/e dai 13 ai 17 anni.

Il Premio è patrocinato da EXPO-Comitato Scientifico, CNR, CRA, INGV, Comune di Roma, Osservatorio Scienza per la Società del Municipio II di Roma e dalle associazioni no profit UGIS, ToScience, ANPRI, Orbiter, RES, EACI, Park&Forest Rangers e dalla Confederazione Italiana Università Popolari Italiane (CNUPI).

L'obiettivo del concorso è quello di far accrescere la conoscenza scientifica negli studenti, spingerli oltre i confini dei programmi scolastici ed avvicinarli ad argomenti e discipline che parlano di scienza, spesso considerati lontani dalla loro realtà quotidiana.

I partecipanti, studenti residenti in Italia e regolarmente iscritti presso un istituto scolastico italiano, pubblico o privato, hanno presentato un articolo di giornalismo scientifico, un articolo di cronaca, oppure un'intervista.



Saluto del Presidente

Questa prima edizione ha di gran lunga superato le aspettative. Ragazzi da tutta Italia si sono cimentati in un compito non proprio semplice: scrivere un articolo di giornalismo scientifico sul tema "Cibo e salute", argomento che nei sei mesi di Expo2015 è entrato prepotentemente nelle case di tutto il mondo. I nostri giovani si sono trovati di colpo a conoscere realtà molto diverse, a comprendere alcuni valori importanti legati alle tradizioni, culture, specificità, biodiversità. Hanno compreso quanto sia importante saper gestire in maniera responsabile le risorse naturali, conoscere i valori nutrizionali delle diete alimentari, come la dieta mediterranea, dichiarata dall'Unesco patrimonio immateriale dell'umanità.

I lavori presentati in concorso sono tutti lavori di alto livello, parere condiviso dagli autorevoli componenti della Giuria che desidero prima di tutto ringraziare per lo sforzo messo in campo.

Un particolare ringraziamento a tutti gli Enti di ricerca ed Associazioni culturali che hanno deciso di dare il Patrocinio e la collaborazione alla realizzazione di questa prima edizione.

Partiti il 18 maggio 2015 con la conferenza stampa in Campidoglio presso la Sala della Protomoteca, approdiamo per le premiazioni dei sei vincitori e degli altri sedici finalisti a Explora, Museo dei Bambini di Roma.

Mentre scrivo questo breve saluto mi rendo conto di quanto sia sempre più importante il gioco di squadra e di quale responsabilità abbiamo verso i giovani. Stiamo consegnando loro un mondo disastroso, in condizioni di gran lunga peggiori rispetto a quello ereditato dai nostri padri. Le generazioni di oggi saranno gli adulti di domani. Dipende dai loro percorsi diventare decisori consapevoli e responsabili. Mi tornano alla memoria le celebri parole di Marie Curie, quanto mai attuali oggi, la grande scienziata che pur tra mille difficoltà è riuscita a raggiungere traguardi insperati per una donna: il Nobel per la fisica nel 1903 e il Nobel per la chimica nel 1911 "*Niente nella vita va temuto, dev'essere solamente compreso. Ora è tempo di comprendere di più, così possiamo temere di meno*". Ecco è questa l'essenza di questo Premio: Comprendere e Conoscere per Decidere. Dobbiamo noi adulti alimentare in loro il sacro fuoco del sapere.

Il 19 dicembre 2015 decolla anche la seconda edizione e non mi resta altro che dare a tutti voi, cari lettori, appuntamento al prossimo anno.



RINGRAZIAMENTI

Ringrazio per il Patrocinio il Presidente del Comitato Scientifico di Expo2015, **Claudia Sorlini**; il Presidente del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), **Luigi Nicolais**; il Commissario del Consiglio delle Ricerche in Agricoltura (CREA), **Salvatore Parlato**; il Presidente dell'Istituto Nazionale di Geologia e Vulcanologia (INGV), **Stefano Gresta**. Ringrazio i Presidenti delle associazioni: **Giovanni Caprara**, Ugis; **Eugenio Sorrentino**, Orbiter; **Liana Verzicco**, ANPRI; **Raffaella Morichetti**, RES; Simonetta Dainotto, EACI; **Maurizio Modica**, Direzione Generale Studenti MIUR; **Emilia La Nave**, Osservatorio Scienza per la Società; **Giorgio Alessandri**, Park&Forest Rangers; **Andrea Vico**, Segretario ToScience. Ringrazio **Patrizia Tomasich**, Presidente del Museo dei Bambini di Roma e **Chiara Anguissola d'Altoé**, responsabile eventi, per aver accettato con entusiasmo di ospitare la cerimonia di Premiazione il 19 dicembre 2015. Un riconoscimento alle Scuole che, in un momento di difficoltà riorganizzativa per la nuova riforma, hanno comunque potuto consentire ai loro giovani di partecipare.

Un doveroso ringraziamento anche a chi, operativamente, ha dato un grande contributo: **Tiziana Passio**, per la parte grafica e creatrice del logo del Premio; **Antonio Di Mezza**, Presidente CNUPI, per la realizzazione dell'eBook; **Gianfranco** e **Tino**, Tuttografica di Ciampino per la stampa di tutto il materiale; i componenti del direttivo SEA: il vicepresidente e giornalista **Giovanni Venditti** e il Tesoriere, dirigente scolastico **Luigi Inglese**, quest'ultimo anche Presidente della Giuria.

Una grande squadra per una grande scommessa.

In ultimo, un ringraziamento particolare ai componenti della Giuria (vedi pagina seguente).



Componenti della Giuria

LUIGI INGLESE (Presidente della Giuria)

Dirigente scolastico e Tesoriere "SEA"

GIULIANA BEVILACQUA

Giornalista scientifico (UGIS) ed Addetto stampa ISPRA

ROBERTO BONIN

Giornalista scientifico (UGIS) e Capo Redattore "Elettroradio Informazioni"

GIUSEPPE BRUNI

Giornalista e Capo ufficio stampa Ente CREA

BARTOLOMEO BUSCEMA

Giornalista scientifico (UGIS) - Freelance

GIOVANNI CAPRARA

Giornalista scientifico e Presidente ass.ne "UGIS"

MARCO CATTANEO

Giornalista scientifico e Direttore responsabile "Le Scienze"

VALER CIRILLO

Giornalista scientifico (UGIS) e Direttore responsabile "Futurosostenibile.it"

ELISABETTA CURZEL

Giornalista scientifico (UGIS) e collaboratore "Corriere della Sera"

SERGIO FERRARIS

Giornalista scientifico e Direttore responsabile "QualEnergia"

MARCO FERRAZZOLI

Giornalista scientifico e Capo ufficio stampa CNR

LUCA FIORANI

Fisico Enea, divulgatore scientifico ed autore di "Che favola la scienza!"

CARLA GHELLI MELANDRI

Giornalista scientifico (UGIS) e Vice Presidente EaCI European Ass. Consumer Information

LIDA LODOLO

Giornalista scientifico (UGIS) - Freelance

RAFFELLA MORICHETTI

Presidente ass.ne RES Ricerca Educazione Scienza

GIORGIO PACIFICI

Giornalista scientifico (UGIS) per Rai TG2

GIUSEPPINA PICCIRILLI

Giornalista Freelance

MARIA PIA ROSSIGNAUD

Giornalista scientifico (UGIS) e Direttore responsabile "Media 2000"

RENATO SARTINI

Giornalista scientifico (UGIS) e Presidente ass.ne "Divulgo"

EUGENIO SORRENTINO

Giornalista scientifico (UGIS) e Presidente ass.ne "Orbiter"

SONIA TOPAZIO

Giornalista scientifico (UGIS) e Direttore responsabile "Freerumble"

GIOVANNI VENDITTI

Giornalista e Vice Presidente ass.ne "SEA"

ANDREA VICO

Giornalista scientifico (UGIS) e Segretario ass.ne "ToScience"



FINALISTI dell'Edizione 2015

GIULIA BELLA

pag. 09

Come proteggere il proprio corpo dalle malattie.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



LUISA CALVANO

pag. 10

Cibo e salute o cibo è salute?

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CABELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)

ARIANNA PIZZICONI

pag. 11

Disegno abbinato a Cibo e salute o cibo è salute?

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CABELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)



GIUSEPPE CAMPANELLA

pag. 12

Nutrigenomica, la scienza del futuro.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)

ANDREA CAMPO

pag. 13

Alimentazione: danni e benefici

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



MATTIA DI STEFANO

pag. 14

Combattere i tumori a colpi di frutta e verdura

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)





FINALISTI dell'Edizione 2015

LEONARDO DUCA

pag. 15

Cibo e salute.

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CABELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)

GIULIA FERRANTI

pag. 16

Hot Dog, no grazie.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)

LUCA FONTANA

pag. 17

Cibo e salute.

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CABELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)

MARIA GRAZIA GIUNTA

pag. 18

Una "armata" di molecole antitumorali.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)

GAIA GRECO

pag. 19

Food & Autism.

LICEO SCIENTIFICO "ISCHIA" (NAPOLI)

VERONICA MESSORI

pag. 20

Chi impollinerà i fiori nel 2050?

LICEO CLASSICO "MARCO MINGHETTI" - BOLOGNA





FINALISTI dell'Edizione 2015

SOFIA MODICA

pag. 21

*La prevenzione delle malattie è possibile,
un'alimentazione corretta è il segreto.*

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)

GIOVANNI MORELLO

pag. 22

Cibo e salute.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)

ALESSIA MORRA

pag. 23

Carne si o no?

LICEO CLASSICO "CICERONE-POLLIONE" - FORMIA (LATINA)

MARCO PREFETTO

pag. 24

Siamo ciò che mangiamo.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)

ELENA PREZIOSI

pag. 25

Cibo e salute.

ISTITUTO PARIFICATO "SAN GIUSEPPE" - GROTTAFERRATA (ROMA)

MARINA PREZIOSI

pag. 26

Cibo e salute.

ISTITUTO PARIFICATO "SAN GIUSEPPE" - GROTTAFERRATA (ROMA)





FINALISTI dell'Edizione 2015

GIUDITTA ROCCASALVO

pag. 27

Prevenzione del nostro corpo, tempio dell'anima.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



GIORGIA SANTORO

pag. 28

Informati sul cibo per un corpo in forma.

Intervista alla Dott.ssa Maria Solis, Biologo Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione.

LICEO CLASSICO "CICERONE-POLLIONE" - FORMIA (LATINA)

SAMUEL SCHINA

pag. 30

Cibo e salute.

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CABELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)

ORIANA TERRANOVA

pag. 31

Rosso, giallo, verde, blu: quale mangiare di più?

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)

ALYSSA VECLANI

pag. 32

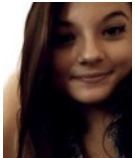
L'alimentazione non è mai stata al centro dell'attenzione come in questi ultimi anni.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)





GIULIA BELLA



1998

Come proteggere il proprio corpo dalle malattie.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)

Da sempre si parla di una giusta e corretta alimentazione che ci aiuti ad evitare influenze e malattie varie, il tutto possibile solo nutrendoci regolarmente di ciò di cui il corpo ha necessario bisogno.

Con l'introduzione del così detto 'cibo spazzatura' che ci propongono ormai le molteplici catene alimentari, la mentalità di condurre una giusta alimentazione è stata messa da parte sempre più.

È invece dell'opinione che una sana alimentazione a tavola faccia più di qualsiasi altra medicina il direttore scientifico dell'istituto europeo di oncologia di Milano: Umberto Veronesi, il quale sostiene che l'alimentazione sia la responsabile del maggior numero di neoplasie al mondo, superando di gran lunga anche il fumo. E non sbaglia ribattendo il fatto che nel 35% dei casi ad innescare il tumore sono proprio le cattive abitudini alimentari, ormai comuni tra la gente, che agiscono negativamente sul nostro organismo.

Ciò di cui ci nutriamo è fondamentale ai fini della nostra vita, e per questo si dovrebbe scegliere con cura e fare molta attenzione a ciò che mangiamo. Come ad esempio è più consigliato mangiare frutta e verdura, perché in essi vi è presente un "un'armata di molecole anti-tumorali", al contrario della carne che invece favorisce la nascita dei tumori al colon.

Veronesi ha infatti indicato una lunga serie di cibi raccomandabili ai fini di una sana alimentazione, tipo fragole, aglio, pomodori, curcuma, patate, prezzemolo ecc. Ha inoltre confermato e ribadito che le morti di tumore sono diminuite grazie alla prevenzione, proprio perché "La prevenzione riduce i decessi più della medicina e comincia a tavola".



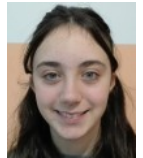
La frutta ti fa sana e bella



LUISA CALVANO

Cibo e salute o cibo è salute?

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CIAMBELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)



2002

La fame sta bussando al mio stomaco... che mangiare? Mi scorrono davanti agli occhi... Patatine fritte con ketchup, maionese, merendine ai quattro cioccolati. Cose appetitose, colorate, succulente, invitanti purtroppo quasi letali! Preferisco mordere il mio panino certificato biologico. Se chiudo gli occhi vedo il suo viaggio: riempito con hamburger, insalata e pomodorini e mentre lo mordo provo soddisfazione e mi sento appagata. Il panino è fatto da mia nonna, che al sabato, come tradizione, prepara tante pagnottelle con il lievito madre, che rinnova ogni settimana. Sono tranquilla mangiando l'hamburger cotto dalla mia mamma, perché so che la carne proviene da mucche sane, allevate liberamente e nutrite senza uso di ormoni, i pomodorini e l'insalata provengono dal mio piccolo orticello, dove utilizziamo solo concimi naturali. Mi spaventa la differenza tra il mondo occidentale in cui ci si ammala e si muore per le tante scelte alimentari sbagliate il resto del mondo, dove si muore per la carenza di cibo. La cultura del cibo, dal latino "colere" che significa coltivare, quindi seminare perché dia frutti, è ancora una cosa rara nei paesi occidentali. Infatti se è vero che veniamo stimolati a vari apprendimenti, è altrettanto vero che non ci viene insegnato come prenderci cura di noi stessi e di come gestire la nostra salute. Quello che, soprattutto noi adolescenti, pensiamo di sapere a proposito di sana alimentazione, è mangiare pochi zuccheri, pochi grassi, molte verdure... questi "pochi", "molti", "niente" Conducono ad una scorretta alimentazione spesso in quelli che vengono definiti "disordini alimentari". La malnutrizione Nel mondo non ha quindi un'unica matrice: Nei paesi occidentali per eccesso di zuccheri, alcool, grassi e sale prevalgono l'obesità, il diabete e l'ipertensione; Nei paesi poveri, come nell'Africa sub-sahariana e nell'Asia meridionale, 805 milioni di persone soffrono di denutrizione (dati FAO). Oppure iniziare a cambiare sia il nostro approccio sia il nostro rapporto con il cibo. I miei compagni ed io siamo stati fortunati in quanto in classe abbiamo affrontato il tema dell'educazione alimentare, abbiamo coltivato il nostro orto biologico e abbiamo maturato una consapevolezza: Il cibo è una delle cose più preziose. Nessun farmaco, nessuna terapia è più efficace di una alimentazione quotidiana corretta per mantenerci in salute. Perché il cibo è salute.

MENZIONE GIURIA

La candidata dimostra di avere approfondito il tema sulla sana alimentazione analizzando numerosi lavori scientifici di organismi anche internazionali preposti alla ricerca sul tema della salute collegata alla corretta assunzione di cibi, mettendo in evidenza, nel suo lavoro, le malattie che possono insorgere a causa di regimi alimentari errati. L'elaborato è compilato con piena rispondenza al titolo prescelto e perfettamente attinente al tema del Premio.



ARIANNA PIZZICONI

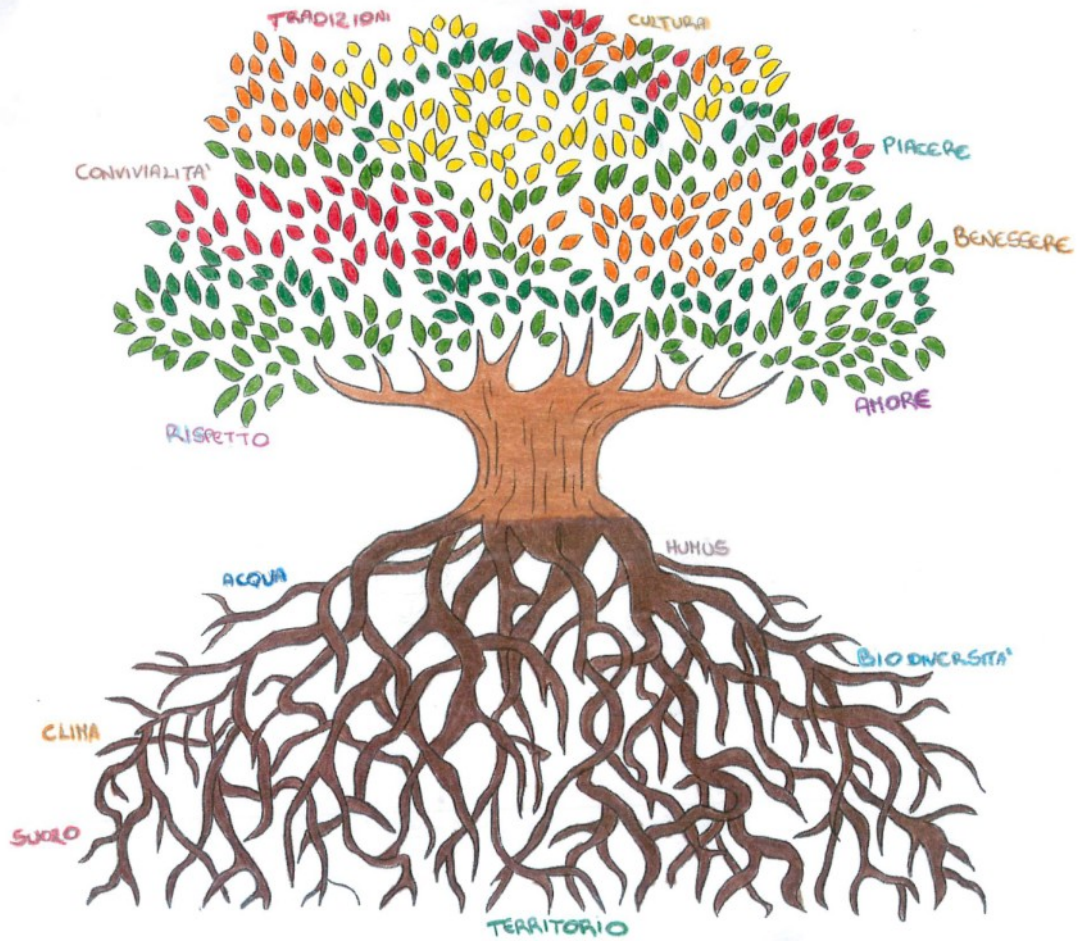
Disegno abbinato al lavoro di Luisa Calvano:

"Cibo e salute o cibo è salute?"



2002

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CIAMBELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)

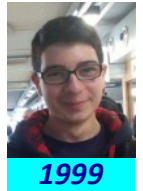




GIUSEPPE CAMPANELLA

Nutrigenomica, la scienza del futuro.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



1999

Qual è il rapporto tra alimentazione e corpo? Tra cibo ed emozioni? È possibile difenderci dalle malattie attraverso l'alimentazione?

A queste domande risponde la nutrigenomica, una scienza che da qualche anno studia l'effetto del cibo e dei suoi derivati sull'espressione genica. Essa infatti ha riscontrato come la dieta possa influire sulle molecole dell'organismo. Ad esempio, una dieta ricca di grassi può alterare i geni responsabili dell'insorgere dell'obesità, così come la vitamina B12 può modificare il funzionamento di una parte del sistema nervoso e del sistema immunitario.

Secondo l'oncologo Umberto Veronesi l'alimentazione è la principale causa di tumori. La massima "Siamo ciò che mangiamo" è assolutamente sensata. Nessuno di noi, ogni volta che mangia, pensa al fatto che quell'alimento entrerà a far parte del nostro organismo e che condizionerà i nostri processi biologici, chimici, energetici e spirituali; eppure è così.

Il cibo è perfino in grado di condizionare i nostri stati d'animo: l'assunzione di zenzero, ad esempio, rilascia endorfine nel cervello, dando una sensazione di euforia e di sonnolenza, proprio come il peperoncino.

Eppure, il potere dell'alimentazione è ancora sottovalutato. Si pensi che, se tutti facessero uso di semplici diete personalizzate, create su misura alle proprie esigenze, nel mondo scomparirebbero il 35% dei tumori. Non per altro la nutrigenomica è considerata la "medicina del futuro", seppure sia ancora agli albori. La dottoressa Invitti, Direttrice del Dipartimento di Scienze Mediche e Riabilitative ad indirizzo Endocrino-Metabolico dell'Istituto Auxologico Italiano, asserisce che: "Il campo di ricerca e le opportunità di fare nuove scoperte per il progresso della medicina sono enormi. Ci permetterà di capire quali cibi aiutano a ridurre l'insorgenza di malattie. E non solo. Grazie a studi in questo ambito ora sappiamo che l'assunzione di antibiotici nei primi sei mesi di vita dei bambini può cambiare la composizione del microbiota, cioè l'insieme dei milioni di miliardi di microrganismi presenti nell'intestino, con la conseguenza di favorire l'aumento di peso già in età infantile".

Sebbene questa scienza sia ancora ai primi passi, quasi ogni giorno si scoprono le proprietà benefiche di un nuovo composto e si progredisce nella lotta contro le cattive abitudini alimentari.



Siamo ciò che mangiamo. La nostra vita dipende in gran parte dal cibo e siamo noi stessi a determinare la nostra salute."

MENTIONE GIURIA

Il candidato dimostra di aver maturato il concetto che gli alimenti condizionano i nostri processi biologici, energetici e spirituali che sono attivi fin dalla nascita. Le stesse medicine, ad esempio gli antibiotici se assunti impropriamente, provocano addirittura danni allo sviluppo del bambino. L'argomento trattato viene espresso con originalità e assoluta attinenza al giornalismo scientifico.



ANDREA CAMPO

Alimentazione: danni e benefici

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



È facile dimenticarsi quanto l'alimentazione influisca sulla nostra salute sia in senso positivo che negativo.

Infatti molte malattie cardiovascolari e circa un terzo dei tumori è dovuto ad una cattiva alimentazione che, se condotta in maniera corretta, può invece rappresentare uno dei principali mezzi per prevenire queste malattie.

Nonostante da qualche anno si parli tanto di quanto l'abuso delle proteine animali possa essere dannoso per la nostra salute, le nostre tavole ogni giorno sono stracolme di cibi non molto salutari, quali carne e formaggi.

Bisogna però precisare che le proteine sono il materiale di cui sono formate le cellule del nostro corpo, e per tanto ridurne drasticamente l'assunzione è molto sbagliato. La soluzione sarebbe quella di sostituire gran parte delle proteine animali con proteine di derivazione vegetale contenute per esempio in cereali come il farro, il grano, l'orzo, il riso oppure nei legumi.

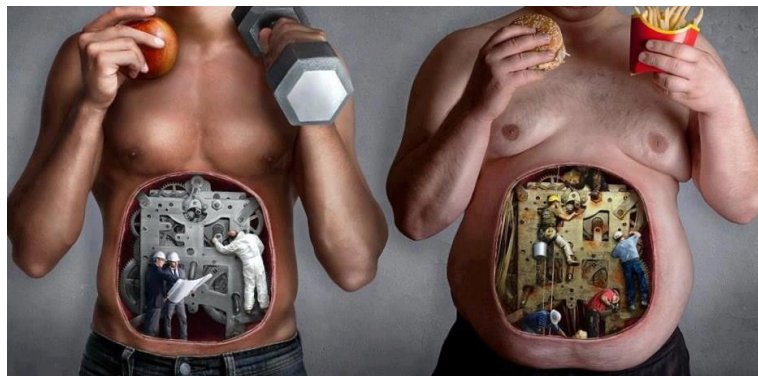
Se esistono cibi dannosi esistono anche cibi il cui consumo risulta essere fondamentale nella prevenzione di alcune neoplasie. Recentemente l'Oncologo Prof. Veronesi ha dimostrato in laboratorio quanto il pomodoro (soprattutto se cotto), rilasciando una particolare sostanza chiamata licopene, ci possa proteggere dai rischi del tumore.

Naturalmente accanto al pomodoro altri numerosissimi alimenti hanno questa proprietà e tra questi ricordiamone alcuni come: le arance, la zucca, i cavoli, i finocchi, gli asparagi etc...

Alla base di una sana alimentazione vi è sicuramente una corretta scelta degli alimenti.

Sarebbe infatti preferibile selezionare cibi trattati il meno possibile come lo zucchero di canna, la farina integrale e cibi biologici prodotti localmente.

Un giusto binomio dovrebbe essere quello affiancare ad una alimentazione sana una corretta attività fisica.



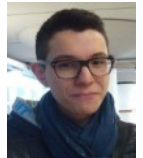
Ecco la differenza tra una sana e una cattiva alimentazione!



MATTIA DI STEFANO

Combattere i tumori a colpi di frutta e verdura

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



1999

Gran parte di quel che riguarda la nostra salute è dettata dalle scelte alimentari. Attraverso esse possiamo decidere se fornire al nostro organismo gli strumenti necessari al suo corretto funzionamento o partecipare alla sua distruzione. Un po' di buon senso ci può permettere, dunque, di domare uno dei grandi demoni in campo medico: il tumore. È infatti provato che il 35% delle nascite di neoplasia sono causate da quello che ingeriamo, contro il 30% dovute al fumo. Ciò che ci induce in errore è la mancanza di conoscenza, a cui, tuttavia, possiamo sopperire grazie alle ricerche condotte in tutto il mondo dal *World Cancer Research Fund*, che ha esaminato il rapporto cibo-malattia, rivelando alimenti in grado di aiutarci nella nostra lotta.

Partiamo, però, dalle cause dietro lo sviluppo di una neoplasia. Un tumore per espandersi ha bisogno di essere alimentato attraverso ossigeno e nutrienti, che vengono trasportati dai vasi sanguigni. Per questa ragione la neoplasia crea sostanze in grado di formare nuovi vasi sanguigni, grazie a un processo chiamato "angiogenesi", che può, ricollegandoci al discorso di prima, essere ostacolato per mezzo dell'acido ellagico, contenuto soprattutto nei frutti di bosco. Altra causa della nascita di un tumore è quello legato ai radicali liberi, molecole che durante il processo di ossidazione, attivato dall'ossigeno, perdono un elettrone, che a loro volta cercano di recuperare danneggiando altre molecole. Esistono, anche in questo caso, cibi che vengono in nostro aiuto, chiamati "antiossidanti", dei quali fanno parte: kiwi, carote, avocado e pomodori. Come possiamo notare, la nostra salute ruota particolarmente attorno frutta e verdura. A sostegno di questa tesi l'oncologo Umberto Veronesi ha dimostrato che nei Paesi in cui è minore il consumo di carne, a favore di una maggiore quantità di frutta e verdura, il rischio di imbattersi in un tumore è molto inferiore.



Immagine metaforica che rappresenta le tipologie di cibo da cui il nostro cuore, inteso come salute psico-fisica, trae giovamento; vale a dire frutta e verdura.

L'importanza della nostra alimentazione è provata dalla nascita di una nuova scienza chiamata nutrigenomica, che ha come obiettivo quello di comprendere il modo in cui il cibo influisce sul nostro organismo in campo molecolare. Attraverso essa in futuro si potrà creare una dieta personalizzata per ogni individuo, tale per cui alcune malattie, compreso il tumore, potranno essere prevenute anziché curate.

MENZIONE GIURIA

Capacità di analisi e di sintesi rispetto al fenomeno complesso della patologia tumorale, cause e rimedi con riferimento alle ricerche condotte a livello internazionale, ricorso alla prevenzione con l'inserimento nell'alimentazione quotidiana di prodotti come frutti di bosco, carote, kiwi e pomodori. Elaborato che esprime originalità di contenuti e forma di divulgazione scientifica.



LEONARDO DUCA

Cibo e salute.

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CIAMBELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)



Il cibo è viaggio; il cibo è scoperta; il cibo è cultura; il cibo è solidarietà; il cibo è abbondanza e speranza; ma soprattutto il cibo è vita.

Spesso molti di questi principi fondamentali vengono dimenticati e nascosti dietro all'indifferenza per fare spazio piuttosto allo spreco e al cibo spazzatura.

Per noi persone "benestanti", il cibo quotidiano è una cosa scontata ma non ci rendiamo conto di quanto questo diritto possa essere importante, infatti, noi ci alziamo al mattino, colazione, studio, e di nuovo un pasto mentre altre persone meno fortunate non riescono ad arrivare a fine giornata.

Quando parlo di alimentazione non parlo solo di cibo sano e che fa bene al nostro organismo ma anche di alimentazione scorretta: troppo o troppo poco, dovremmo invece essere equilibrati sotto questo punto di vista.

Belli erano i tempi in cui noi italiani andavamo avantila dieta mediterranea, un'alimentazione per eccellenza con il giusto peso di carboidrati, verdure, frutta, proteine e tutto ciò che serve per stare bene. Ma andrà a sparire con la nascita del fast food.

Recentemente c'è stata una delle più grandi "rivoluzioni" della storia del cibo, con oltre 20 milioni di visitatori, sto parlando dell'Expo2015. Questa esposizione ormai terminata ha attraversato il mondo del cibo da tutte le sue parti, facendoci scoprire notizie e idee diverse dalle nostre, facendoci estendere inmodo esponenziale i nostri pensieri a riguardo del cibo.

È servita ad educare ma anche a far crescere una consapevolezza dentro di noi, a farci mettere nei panni di altre persone che vivono in modo differente il cibo è stati abituati in modi diversi.

Non molto tempo fa il Papa ha avuto uno dei suoi ricorrenti discorsi e ha deciso di fare una dedica o meglio un rimprovero a tutte le famiglie italiane. In questo discorso ha parlato di come la maggior parte delle famiglie in queste paese non riescono ad apprezzare il cibo che c'è nella loro tavola perché distratti dal telefono e dalla televisione che impediscono la libera comunicazione tra i membri della famiglia.

Spiega inoltre come i nostri bambini abbondano da merendine e schifezze varie, mentre i bambini del terzo mondo muoiono per la mancanza dei pasti fondamentali.

Per questo dobbiamo tutti insieme nel nostro piccolo imparare ad essere solidali verso quei bambini e ad abituarci a non sprecare perché quello che per noi è il minimo, quello che per noi sarebbe la normalità, quello che noi gettiamo dentro ai cassonetti per loro sarebbe ogni volta un giorno in più di vita.



GIULIA FERRANTI

Hot Dog? No, grazie!

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



2000

Fino a qualche mese fa, se qualcuno mi avesse chiesto di esprimere la mia opinione sul nesso fra cibo e salute, sicuramente avrei solo sfoderato un bel sorriso dal quale forse si poteva evincere solo lo stato di salute dei miei denti! Durante l'adolescenza non ti preoccupi di cosa stai mangiando e quali effetti avrà su di te il cibo, ma pensi solo a soddisfare le tue papille gustative e basta; e così sui piatti si alternano patatine fritte, maionese e ketchup, wurstel, hot dog e chi più ne ha più ne metta. Un giorno però, per me cambiò tutto. Un serio problema di salute colpì mia mamma e, da allora, ho imparato tutto una serie di cose che quasi quasi mi sembra di aver frequentato la facoltà di medicina. Per combattere le malattie più serie, il cibo può diventare un prezioso alleato e se ben ci pensiamo ciò dovrebbe essere una vera e propria regola, che se applicata ci aiuterebbe a crescere sani e ci metterebbe al riparo da un sacco di problemi di salute. All'inizio, tra "The China Study" e Berrino il mio cervello è andato in *tilt*, ma ogni giorno imparo a raccapezzarmi sempre di più. Ad esempio ho imparato che non bisogna esagerare con i latticini; l'uomo è l'unico mammifero che continua a bere latte tutta la vita, difatti gli altri non lo fanno. Ci sarà un perché spesso mi sono detta! Ho imparato inoltre che non bisogna abusare delle carni rosse, ma bisogna preferire il pesce e i legumi, i cereali e le verdure; insomma, tutto quello che per me rappresentava il poco appetitoso, si rivela invece un toccasana per la nostra salute. Io credo comunque che, come in ogni situazione, bisogna trovare il giusto equilibrio: come sempre, il troppo stropia!

Quindi pensiamo seriamente a proteggere il nostro futuro e facciamolo cominciando da ciò che mettiamo nei nostri piatti!



Junk food, il cibo da evitare per non andare incontro a problemi di salute.



LUCA FONTANA

Cibo e salute.

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CIAMBELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)



Penso di essere fortunato in quanto nella mia classe abbiamo affrontato il tema dell'educazione alimentare riflettuto su una teoria che è sostenuta dal nostro lavoro:

Di cibo nel mondo ce n'è tanto

E se tutti potessero mangiare sarebbe un incanto,

Condividi anche tu questo sogno

Con i troppi che di cibo hanno bisogno.

Aiutaci a lottare per questo diritto

Emetteremo fine a questo atroce conflitto.

Invece di buttare soldi nel lotto

garantiamo ad ogni bimbo un dolce biscotto.

Noi che abbiamo il cibo gonfia le guance

pensiamo invece a chi ha vuote le pance.

Perché litigare per le partite?

Ricordiamoci che ci sono morti infinite.

Alla fame dobbiamo mettere fine immediatamente

perché non dobbiamo accettare che al mondo ci sia chi non ha niente.

Penso che il cibo sia una delle cose più preziose della Terra.

In certi paesi ce n'è pochissimo e molte persone sfortunate muoiono di fame.

Per esempio in Africa molti bambini muoiono mentre nei paesi più ricchi il cibo viene sprecato.

Questo tutti noi dovremmo impegnarci per aiutare queste persone e pensare a quanto siamo fortunati, perché mentre noi ci lamentiamo delle cose che non ci piacciono, molte persone i bambini muoiono perché loro non hanno niente da mangiare.



MARIA GRAZIA GIUNTA

Una "armata" di molecole antitumorali.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



2000

È vero il detto "siamo ciò che mangiamo", ma spesso neanche sappiamo ciò che mangiamo. Si pensi alla Nutella, col suo olio di palma, alla Coca-Cola, che contiene aspartame, e ai succhi di frutta con solo il 4% di frutta! Grazie all'ampio spazio dedicato dai media italiani a scienza e alimentazione, siamo diventati tutti più sensibili al tema della prevenzione.

Il celebre oncologo Umberto Veronesi sostiene che la causa di molti tumori è la cattiva abitudine alimentare (35% dei casi). A sostegno della sua tesi, spiega che il tumore al colon è rarissimo nei paesi dove non si mangia carne, al contrario di quelli in cui è spesso a tavola. Egli consiglia un alto consumo di frutta e verdura e indica anche alcuni alimenti che costituirebbero un'armata di molecole antitumorali: fragole, tè verde, aglio, verza, broccoli, pomodori e curcuma.

Il dottor Franco Berrino raccomanda di consumare soprattutto cibi di natura vegetale non raffinati e di prediligere farina, pane e riso integrali.

Le proteine sono il materiale per costruire le cellule del corpo: un adolescente ha bisogno di un grammo di proteine per ogni kg di peso corporeo, ma ne mangia generalmente tra i 100 e 150 grammi! Si sta infatti scoprendo che, assumendo troppe proteine, i fattori di crescita nel nostro sangue sono più alti ed è più facile ammalarsi di cancro. Ecco dunque che le teorie dei due oncologi coincidono, perciò diciamo sì a carne e formaggi, ma con moderazione.

Com'è possibile che alcuni alimenti, al contrario, ci proteggano dal rischio di un tumore? Ebbene, i composti fitochimici in essi contenuti, stimolano nel nostro organismo reazioni antiossidanti che limitano o bloccano del tutto i radicali liberi. Essi nascono dal processo di ossidazione: si tratta di molecole che perdendo un elettrone diventano spaiate e che, cercando di tornare in equilibrio, rubano elettroni alle altre cellule, danneggiandole e dando inizio a un tumore.

Recentemente è nata una nuova scienza, la nutrigenomica, che cerca di capire in che modo un alimento modifichi il funzionamento dell'organismo a livello molecolare e punta a elaborare un'alimentazione che tenga conto del profilo genetico di ogni individuo. L'obiettivo è comprendere come ciascuno reagisce ai cibi e come questi possano influenzare la comparsa di determinate malattie.



Un'abbondante porzione di frutta: il primo passo per costituire un esercito di cellule contro i tumori"



GAIA GRECO

Food & Autism.

LICEO SCIENTIFICO "ISCHIA" (NAPOLI)



2000

In questi ultimi anni i casi di Disturbi dello Spettro Autistico (ASD) sono aumentati considerevolmente. Basti pensare che nel 2001 l'incidenza era di uno su 250 bambini, mentre ora siamo arrivati ad 1 su 68: un aumento del 368%! Con l'aumentare delle diagnosi sono aumentati anche gli studi in questo campo, condotti nei settori più disparati al fine di trovare cause e terapie per questo genere di sindromi. Fra le tante, la ricerca sul rapporto fra ASD e alimentazione è risultata particolarmente fruttuosa. Ma come può il modo di nutrirsi beneficiare alle persone affette da questi disturbi?

Partiamo dal presupposto che nel circa 55% dei bambini affetti da ASD è stato riscontrato un disturbo cronico gastrointestinale, e che nella quasi totalità di diagnosi di una qualsiasi forma di autismo vi è stata anche una diagnosi di una o più intolleranze alimentari o anomalie metaboliche. Nel corso degli anni si sono studiati molto i casi di interventi nutrizionali comportanti l'assunzione di integratori alimentari. Si parla di integratori vitaminici (vitamine B6, B12, C e D), di melatonina, di acido folico, di L-carnitina, di ferro, zinco e rame. Anche se questi metodi non sono ufficialmente riconosciuti, alcuni studi dimostrano che nel 75% dei casi c'è stata una significativa regressione dei sintomi. Altri approcci nutrizionali per la gestione dei sintomi degli ASD si focalizzano invece sulla diminuzione o sulla completa eliminazione di alcuni alimenti dalla dieta. In particolar modo si parla di diete senza lattosio, glutine o caffeina, ma anche di diete che minimizzano o vietano il consumo di tutte queste sostanze.

Grazie agli studi citati, oltre ad un aiuto pratico alle famiglie che hanno a che fare con queste sindromi ogni giorno, si è potuto fare un piccolo passo in avanti nella ricerca della loro eziologia. Difatti, l'elevata percentuale di pazienti con ASD affetti da disturbi di tipo gastrointestinale ha messo in evidenza il rapporto fra il microbioma intestinale e lo sviluppo neurologico e comportamentale. Inoltre, alcuni studi clinici controllati randomizzati attualmente in corso e quelli futuri aiuteranno a chiarire il ruolo che l'alimentazione ha nelle persone affette da Disturbi dello Spettro Autistico.

MENZIONE GIURIA

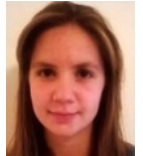
La candidata affronta un tema di grande attualità e, conseguentemente, di grande interesse medico-scientifico a livello mondiale. L'autismo rappresenta una patologia ancora in gran parte sconosciuta ed uno degli ambiti esplorati è proprio quello dell'alimentazione e dei suoi riflessi metabolici. Tema da ascrivere ad un promettente giornalismo scientifico e trattato con molta originalità.



VERONICA MESSORI

Chi impollinerà i fiori nel 2050?

LICEO CLASSICO "MARCO MINGHETTI" - BOLOGNA



2001

Secondo Thomas Fuller, non conosciamo mai il valore dell'acqua finché il pozzo è asciutto. Lo stesso lo potremmo dire riguardo lo stato di salute delle colonie di api, esseri necessari sia per assicurare il mantenimento della biodiversità, dal momento che grazie all'impollinazione assicurano la crescita e la riproduzione di ogni varietà di pianta, sia per contribuire allo sviluppo delle coltivazioni in agricoltura.

Solo con il calare del ronzio delle api, sono venute fuori le voci degli apicoltori: le api stanno morendo. I responsabili sono i pesticidi e la nutrizione delle colonie. Secondo la Casa Bianca, negli Stati Uniti il numero di alveari è sceso dai 6 milioni del 1947 ai 2,5 milioni di oggi.

Negli ultimi anni sono nate molte iniziative per combattere il declino di questa specie. Questo declino rappresenta un problema dai risvolti potenzialmente enormi, anche sul piano strettamente economico. Secondo l'International Union for Conservation of Nature, il contributo economico che le api regalano al settore agricolo può essere quantificato in 22 miliardi di euro all'anno.

Le cause della riduzione nel numero di api sono sicuramente molteplici. Tra di esse fino al 2013 rivestiva sicuramente un ruolo importante l'impiego in agricoltura di una particolare famiglia di insetticidi detti neonicotinoidi, largamente usati per la concia delle sementi del mais fino al 2013, quando l'Unione Europea ha deciso di metterli al bando per due anni al fine di proteggere la popolazione di api del Vecchio Continente.

Con la messa al bando dei neonicotinoidi in Europa la mortalità delle api è effettivamente diminuita. Tuttavia anche in questi ultimi mesi si sono verificati nuovi episodi di moria di api, in diverse regioni italiane e nel resto del mondo. Questo vuol dire che altri killer di questi preziosi insetti sono ancora in libertà. Tra di essi un pericoloso parassita, noto come Piccolo coleottero degli alveari, che si sta diffondendo in modo particolare in Calabria e in Sicilia. Oppure la crescente tendenza a spedire gli alveari in tutto il mondo, che favorisce la diffusione di batteri, funghi e parassiti delle api anche su grandi distanze. Non possiamo quindi abbassare la guardia, la strada da fare per salvare questi utilissimi insetti è ancora lunga e irta di difficoltà.



Oggi sono ancora le api a impollinare i fiori. Dovranno essere rimpiazzate?

MENZIONE GIURIA

Immagini che, in modo del tutto spontaneo ed inconsapevole, utilizzano tecniche di storytelling: l'acqua ed il pozzo asciutto, biodiversità e impollinazione, api, parassiti ed insetticidi. Ma, anche, equilibrio economico insieme a quello ecologico. L'elaborato compie un'ottima sintesi tra sensazioni emotive e trattazione nella forma di giornalismo scientifico. Elaborato molto originale.



SOFIA MODICA

***La prevenzione delle malattie è possibile,
un'alimentazione corretta è il segreto.***

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



1999

Distinguere, evitare e scegliere correttamente gli alimenti non è soltanto una questione di calorie. L'alimentazione è strettamente legata alla nostra salute e oramai è risaputo che un corretto nutrimento è un'ottima prevenzione contro diverse malattie, come i tumori ed è a favore di un buon funzionamento del cuore, del cervello, così come tutti i nostri organi. Secondo il direttore scientifico dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano, Umberto Veronesi, a innescare il tumore sono nel 35% dei casi le cattive abitudini alimentari, seguono il tabacco (30%), le infezioni virali (10%), i fattori riproduttivi (7%), l'attività lavorativa e l'inquinamento (4%).

Esaminiamo dunque differenti buone abitudini che andrebbero adottate a questo scopo. Bisogna evitare i picchi di insulina che, per esempio, induce una produzione eccessiva di testosterone, l'ormone sessuale maschile, nella donna, causando seri problemi. Come fare? Si può partire dal semplice fatto di ridurre il consumo dello zucchero bianco, sostituendolo ad esempio con zucchero di canna, miele o malto d'orzo.

Da limitare, a tavola, sono anche le farine molto raffinate (0 o 00) a favore di quelle integrali. La formazione di tumori nel nostro corpo è causata ad esempio dai cosiddetti 'radicali liberi', che non sono altro che molecole che perdono un elettrone e che cercano di ritornare in equilibrio rubandolo ad altre cellule, danneggiandole e dando inizio alla malattia. I tumori nascono dall'ossidazione all'interno delle nostre cellule. Questa si comporta esattamente come quel processo che arrugginisce una vite e rende scura una mela aperta. Per questo è importante assumere cibi che riducono l'infiammazione, limitando quelli che invece la promuovono.

A tal proposito, è importante ridurre il consumo di carne, soprattutto rossa, preferire le proteine dei cereali e dei legumi e consumare almeno cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura. Si è visto che i frutti di bosco possono evitare la formazione di malattie. Per quanto riguarda le verdure, nel pomodoro vi è un'altissima quantità di licopene, che è in grado di proteggerci dal cancro, che aumenta se il pomodoro viene cotto.

In conclusione, un regime alimentare adeguato è un'ottima soluzione se vogliamo evitare situazioni spiacevoli, magari incurabili, perché troppo tardi.



Cibo spazzatura



GIOVANNI MORELLO

Cibo e salute.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



1999

Nutrirsi è fondamentale. L'importanza del binomio "corretta alimentazione e buona salute" è sottolineata dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) che considera un'adeguata nutrizione e la salute diritti umani fondamentali. Scegliere un cibo sano non è solo questione di grassi e calorie, ma è importante soprattutto per il nostro stato di salute; è ormai certo che l'alimentazione è legata al nostro benessere, infatti, almeno un terzo dei casi di tumore potrebbe essere evitato se solo mangiassimo correttamente.

Umberto Veronesi, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano, ha cercato negli anni, attraverso la ricerca, di sensibilizzare l'opinione pubblica per evitare che la scorretta alimentazione, l'inattività fisica e l'obesità possano favorire l'insorgere di tumori. È lo stesso ricercatore milanese a venirci incontro, affermando che la prevenzione da questo tipo di malattie inizia dalla tavola. Ci consiglia, infatti, di limitare la carne e di aumentare l'uso di cibi come la frutta e la verdura. Secondo vari studi, i tumori sono più frequenti in organismi che mangiano tanta carne, limitando il consumo di frutta e verdura, definiti dagli esperti "elementi protettivi".

Veronesi ribadisce da anni che finora la prevenzione è stata più efficace di qualsiasi altro tipo di farmaco. Più aumenta, maggiore è la possibilità di cura e di conseguenza, diminuisce il rischio di decessi a causa di tumori.

Sta nascendo una nuova scienza, la nutrigenomica il cui intento è dimostrare in che modo un alimento modifichi il funzionamento dell'organismo a livello molecolare, puntando all'elaborazione di un'alimentazione che in futuro dovrà tenere conto del profilo genetico di ogni persona. Tale scienza si è posta obiettivi molto ambiziosi, ma sicuramente non impossibili; cercherà infatti di comprendere i meccanismi che a livello molecolare sono alla base degli effetti dei cibi sulla salute e, di conseguenza, cercare di capire come ciascun individuo reagisce ai cibi e come questi possano influenzare la comparsa di determinate malattie.

Curare è fondamentale, ma riuscire a prevenire significa evitare di curare.



Il cibo che mangiamo può essere la più sana e potente forma di medicina, un cuore e una mente sana migliorano la vita.



ALESSIA MORRA



Carne si o no? Ce lo siamo chiesti anche tanti anni fa.

Caso di morte dovuto presumibilmente alla sindrome della "mucca pazza"

LICEO CLASSICO "CICERONE-POLLIONE" - FORMIA (LATINA)

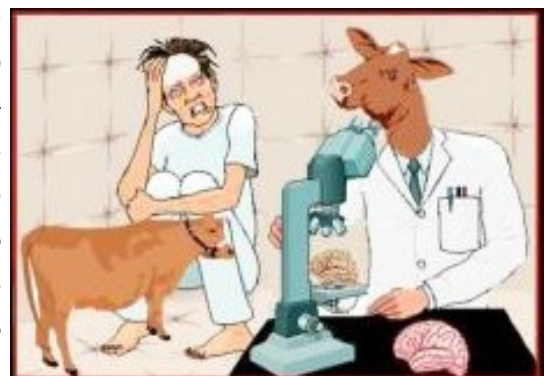
2000

È il caso di Luigi, un imprenditore di cinquantanove anni deceduto a causa della malattia di Creutzfeld-Jakob, da cui deriva la più conosciuta sindrome della "mucca pazza". Al verificarsi dei primi sintomi, è stato costretto a ricoverarsi e i medici, solamente con il supporto dell'Istituto Carlo Besta di Milano, sono stati in grado di risalire alla terribile diagnosi. Dopo alcuni giorni però, il paziente è degenerato fino al completo decesso. Il morbo di Creutzfeld-Jakob, infatti, presenta sintomi caratterizzati, quali deficit polisettoriali prevalentemente corticali con perdita di memoria, cambiamenti di personalità, allucinazioni, disartria, rigidità posturale e convulsioni. A livello istologico si assiste alla formazione di microvacuolazioni del tessuto cerebrale che assume una struttura di tipo spugnoso, dovute alla progressiva perdita di neuroni causata dall'alterazione di una proteina di membrana.

Ma cos è questa "mucca pazza" che ha portato così inaspettati problemi?

Come testimonia il caso di Luigi, nel quale i medici si sono mostrati impreparati, solo un episodio su mille, negli anni precedenti ha riscontrato danni derivanti dalla sindrome della "mucca pazza", più propriamente chiamata encefalopatia spongiforme bovina o BSE. Questa è una malattia degenerativa e trasmissibile che colpisce il sistema nervoso centrale e porta alla progressiva paralisi motoria. Appartiene al gruppo delle malattie da prioni, caratterizzate dal progressivo accumulo di proteine prioniche all'interno dei neuroni. Inoltre, nonostante fosse una malattia confinata al bestiame, negli anni '90 si sono verificati i primi casi umani di encefalopatia dovuti all'assunzione di carne infetta. La mobilitazione scientifica e le misure di igiene veterinaria hanno permesso tuttavia, una drastica riduzione della malattia tra il bestiame. La grande diffusione dei prioni responsabili della BSE è stata dovuta all'introduzione di mangimi a base di carcasse animali contenenti tessuto nervoso di animali ammalati. Questa circostanza ha prodotto come effetto il diffondersi di stati di panico tra i consumatori abituali di carne che, conclusa l'emergenza primaria, con l'intervento delle dovute procedure, si sono tranquillizzati.

Nell'ultimo periodo però l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sottolineato la pericolosità della carne rossa sulla nostra salute, soprattutto se assunta in dosi continue ed elevate. Prendendo però in considerazione le spiacevoli e ripetute vicende, gli organi preposti alla salvaguardia della salute umana vigileranno sulla qualità della carne che dovrà essere necessariamente e dettagliatamente certificata al fine di evitare che tale prodotto, che pure costituisce parte integrante dell'alimentazione di interi paesi, possa danneggiare l'uomo che di esso si nutre abitualmente.



"Una sindrome che ti consuma"

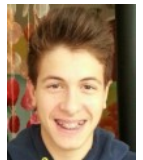


MARCO PREFETTO

Siamo ciò che mangiamo.

Una sana alimentazione allunga la vita

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



1999

Oggi più che mai, un'alimentazione sana promuove il benessere, migliora la qualità della vita e può perfino allungarla. Molti studi di ricercatori e di scienziati hanno portato ad affermare che il cibo gioca un ruolo molto importante ed è causa primaria di malattie cardiovascolari, sindrome metabolica, diabete, osteoporosi e cancro. Secondo studi scientifici un'alimentazione ricca di grassi, per lo più animali, riduce le aspettative di vita. Occorre sin da piccoli essere educati a compiere scelte alimentari giuste e assumere cibi che, a parità di calorie, offrono il massimo valore nutrizionale. Tra gli alimenti preziosi per le loro proprietà salutari e utili per prevenire le malattie ci sono i mirtilli, ricchi di fibre, vitamine B e C e flavonoidi, che migliorano la funzione circolatoria e sostengono il sistema immunitario. I broccoli, ricchi di vitamine e sali minerali, soprattutto vitamina C e betacarotene, proteggono dalle malattie cardiovascolari e oncologiche. La frutta secca che contiene selenio e vitamina E, aiuta a ridurre il colesterolo, così come l'olio di oliva, da preferire assolutamente all'olio di palma, che si trova nelle merendine e snack vari, e che è molto dannoso per la salute. Le arance, fonte di vitamina C, combattono i radicali liberi. I legumi riducono il colesterolo e se mangiati di frequente, forniscono ferro e potassio. Inoltre è buona norma bere almeno 2 litri d'acqua al giorno e assumere 5 porzioni di frutta e verdura. Al sale sono da preferire le erbe aromatiche o spezie macinate. Una sana alimentazione deve essere affiancata da una moderata attività fisica, che brucia le calorie in eccesso, fa bene al cuore e in generale alla salute e al benessere. La scelta degli alimenti garantisce la sicurezza alimentare, perciò bisogna preferire cibi di produzione locale e conoscere sempre la loro provenienza, imparare a scegliere prodotti biologici e integrali perché meno trattati e quindi più sani. Con questi semplici accorgimenti e con l'integrazione di alimenti giusti nella dieta quotidiana di ognuno di noi, si possono tener lontane molte patologie e realtà drammatiche.



Mangiare sano vuol dire volersi bene, vivere in forma e pensare alla nostra salute.



ELENA PREZIOSI
Cibo e salute.



2001

ISTITUTO PARIFICATO "SAN GIUSEPPE" - GROTTAFERRATA (ROMA)

Mangiare è considerato uno dei piaceri della vita, ma bisogna stare attenti a ciò che si mangia perché molte volte danneggia il nostro organismo. Per vivere bene bisogna anche "mangiare bene", questa affermazione non significa che ci sono cibi "proibiti" e cibi "miracolosi", anche se ovviamente ci sono alimenti considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei, il pesce) e altri meno (come cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale).

L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma piuttosto su una continuità settimanale, per mangiare in maniera salutare bisogna mangiare un po' di tutto ma in quantità adeguate. Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.

Una giusta alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico sano a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita. Una nutrizione equilibrata è per esempio direttamente legata a una buona salute. Una dieta bilanciata, combinata a uno stile di vita attivo che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo una crescita armoniosa da un punto di vista fisico e più serena da un punto di vista psicologico. Spesso, infatti, le persone in sovrappeso o obese tendono a sviluppare fissazioni a livello psicologico. A causa di una sbagliata alimentazione e in alcuni casi di una vita sedentaria si possono sviluppare delle malattie. Una malattia che purtroppo si sta diffondendo velocemente è l'obesità. L'obesità è una malattia che si sta sviluppando tra i ragazzi, questa realtà si può creare perché i ragazzi vivono in una realtà familiare o scolastica disagiata, è molto pericolosa poiché in casi estremi può portare alla morte. Un'altra realtà molto frequente è quella dell'anoressia, è molto frequente tra le donne. A causa di questa malattia una persona non si accetta per ciò che è, anch'essa come l'obesità, si mostra quando ci sono situazioni difficili da sopportare.



MARINA PREZIOSI

Cibo e salute.

ISTITUTO PARIFICATO "SAN GIUSEPPE" - GROTTAFERRATA (ROMA)



1999

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

Gli scienziati e medici di oggi abbagliati dei nuovi dogmi della biologia non danno molta importanza alle parole della Bibbia. La Chiesa ha contribuito non poco, fin dai tempi della persecuzione di Galileo, a togliere credibilità ad una fonte storica ed antropologica importantissima sulla natura dell'uomo, del suo cibo e il suo posto nel mondo. Nella sua evoluzione dell'uomo trasformato il cibo e il cibo ha trasformato l'uomo. Un fenomeno di co-evoluzione. È opportuno fissare alcuni punti: la nascita dell'agricoltura viene datata 12 mila anni fa, la separazione dei nostri antenati delle scimmie a 6 milioni di anni fa, mentre nascita del genere Homo a 2,4 milioni di anni fa. Per i 2/3 del tempo l'uomo si è distinto sì dagli scimpanzé, ma il suo cervello non è cresciuto. L'encefalizzazione, vale a dire la crescita di quest'organo, che poi, non ha più smesso di crescere scatta nell'ultimo terzo, "appena" 2 milioni di anni fa. Perché? È ancora un mistero, una delle ipotesi è quella che forse sia dovuto dal maggiore apporto di carne e dall'uso del fuoco, dunque la cottura dei cibi. La dieta, fin lì, era fatta quasi solo di vegetali, piante e frutta raccolte qua e là. I primi uomini dovevano accontentarsi di rubare un po' di carne ai veri predatori, proprio come fanno gli animali "spazzini" che tanto disprezziamo tipo le lene o gli avvoltoi. Qui si insinua una novità: l'uomo ormai alle pietre un po' lavorate e riesce a rompere le ossa e a mangiare il midollo e il cervello delle prede morte, cosa a cui non arrivavano gli animali. Queste sostanze danno un forte apporto calorico, cosa di cui ha bisogno il nostro cervello per svilupparsi, consuma infatti il 20% delle calorie che introiettiamo.

L'uomo moderno commette almeno tre tipi di errori: mangia troppo, mangia male, mangia cibi adulterati e comunque "non naturali". Si calcola che nei paesi civilizzati, l'uomo mangi in media da 2 a 4 volte più del necessario non rispettando le proporzioni ottimali tra i vari gruppi di alimenti, eccede soprattutto nel consumo di proteine e grassi animali saturi. Infine, gli alimenti di cui si nutre sono impoveriti, devitalizzati dalla coltivazione non naturale, raffinati, trasformati e la conservazione è a livello industriale. Oggi, infatti, il cibo non viene più scelto affinché ci fornisca un adeguato nutrimento, ma sempre più l'attenzione rivolta quegli aspetti che, sacrificando la qualità e gusto concernono perlopiù l'apparenza e la convenienza sul piano economico, si produce così un sostanziale squilibrio con una sovrabbondanza di alcuni elementi nutritivi e una fondamentale carenza di altri, e poiché l'uomo, come ogni essere vivente è sul piano biologico la risultante di una trasformazione degli alimenti, le conseguenze negative sulla salute di tali abitudini alimentari sono inevitabili.



GIUDITTA ROCCASALVO

Prevenzione del nostro corpo, tempio dell'anima.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



2000

Argomento sempre attuale e che vede diverse correnti di pensiero (vegetariani, vegani, ecc.) l'alimentazione. "Ciò di cui ci nutriamo -ha sottolineato Veronesi, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia di Milano- è un elemento fondamentale per la nostra vita. Alimentarsi vuol dire scegliere e questa scelta può essere importantissima per preservarci da diverse malattie, a partire dai tumori. Il 35% di questi -ha ribadito- è dovuto a ciò che mangiamo, che può agire indisturbato sui nostri organi". Oggi più che mai la popolazione sembra interessarsi a gran misura a ciò che concerne la prevenzione della salute tramite cibi sani che aiutano a diminuire l'uso conseguente di farmaci e sostanze chimiche, che sembrano in un primo momento aiutare il nostro corpo, ma il più delle volte si rivelano armi a doppio taglio. Non è un caso se la vita dei nostri antenati era più longeva e sana. Perché? In un'era dove il progresso non aveva raggiunto il picco massimo e le grandi multinazionali (catene alimentari e case farmaceutiche) che sembrano dirigere il mondo erano ancora in fase di crescita, la popolazione si cibava di ciò che le offriva la natura, dunque frutta, verdura e cibi privi di additivi e sostanze chimiche. Attraverso l'avvento dei *fast food* e del cibo spazzatura che ad oggi le catene alimentari propongono, non si è fatto altro che perdere di vista ciò di cui ha realmente bisogno il nostro corpo per le regolari funzioni vitali. Così la maggior parte della popolazione odierna introduce (il più delle volte inconsapevolmente) cibi acidi anziché alcalini (ricchi di ossigeno, fondamentale per tutte le cellule) che alterano lo stato di salute e preferisce la carne alla frutta e alla verdura. Veronesi ha mostrato ad esempio come il tumore al colon sia rarissimo nei Paesi dove non si mangia carne, al contrario di quelli in cui raramente la carne manca a tavola. Frutta e verdura, invece, sono alimenti protettivi: più alto è il loro consumo, più diminuisce il rischio. Possiamo concludere con le parole del famoso oncologo: "la prevenzione fa più delle medicine nella lotta contro il cancro, riduce i decessi più della medicina e comincia a tavola!"



Io sono il timoniere della mia barca: io sono il mio cibo, il mio ossigeno e la mia acqua.



GIORGIA SANTORO

Informati sul cibo per un corpo in forma

Intervista alla Dott.ssa Maria Solis, Biologa Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione.

LICEO CLASSICO "CICERONE-POLLIONE" - FORMIA (LATINA)



1998

“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”, così Ippocrate sintetizzava il suo pensiero sulla relazione tra ciò che mangiamo e la nostra salute.

La salute è uno stato di completo benessere, fisico, mentale e sociale e non solo assenza di malattia.

Secondo l'OMS circa un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati seguendo un'alimentazione sana ed equilibrata, controllando obesità e riducendo abitudine al fumo e sedentarietà.

Cosa si intende per alimentazione sana ed equilibrata?

<<Un'alimentazione sana -risponde la dottoressa Maria Solis, Biologa Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione- fornisce tramite gli alimenti, la quantità e la qualità di nutrienti corrispondenti al fabbisogno quotidiano. Sebbene il consumatore grazie alle “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana” può essere orientato verso la scelta di alimenti di qualità, sono in aumento le problematiche legate alle “malattie del benessere” (sovrappeso, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori...).>>

La Dieta Mediterranea, con un elevato apporto di verdure, cereali integrali, olio d'oliva, una privilegiata assunzione di pesce e carni bianche, costituisce lo stile alimentare più virtuoso, riconosciuto anche dall'UNESCO.

<<Numerose evidenze scientifiche -puntualizza la dottoressa Solis- attestano che un'alimentazione con un apporto calorico elevato, ricca di grassi, proteine animali e un eccessivo uso di bevande alcoliche, aumenta il rischio di insorgenza di tumori. Studi sperimentali hanno evidenziato che la fibra alimentare e gli antiossidanti, presenti negli alimenti vegetali, hanno, invece, un ruolo protettivo non attribuibile al singolo composto, ma all'azione sinergica con altre sostanze presenti nell'alimento. "Five a day", slogan lanciato dalla National Cancer Institute (USA), indica l'importanza di consumare cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura di cinque colori: rosso (licopene e antocianine); giallo-arancio (beta carotene, flavonoidi); verde (clorofilla, carotenoidi); blu-viola (antocianine, carotenoidi)); bianco (quercetina, composti solforati).>>

Perché solo gli alimenti di origine vegetale sono “cibi intelligenti” che contengono molecole protettive?

<<Le molecole bioattive si sviluppano quando la pianta vive in condizioni di stress, quale ad esempio un'escursione termica. Queste sostanze nascono nella pianta per proteggerla e possono trasferire questo effetto anche nell'uomo. L'arancia rossa per esempio è ricca di antocianine, pigmenti che conferiscono il colore rosso a frutta e verdura e i ricercatori hanno scoperto avere un effetto protettivo anche sul sistema cardiovascolare. Le antocianine sono uno dei circa venticinque composti individuati dai ricercatori dell'Istituto Europeo Oncologico (IEO) di Milano, in grado di agire sui geni che influenzano l'invecchiamento.>>



GIORGIA SANTORO

Informati sul cibo per un corpo in forma

Intervista alla Dott.ssa Maria Solis, Biologa Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione.

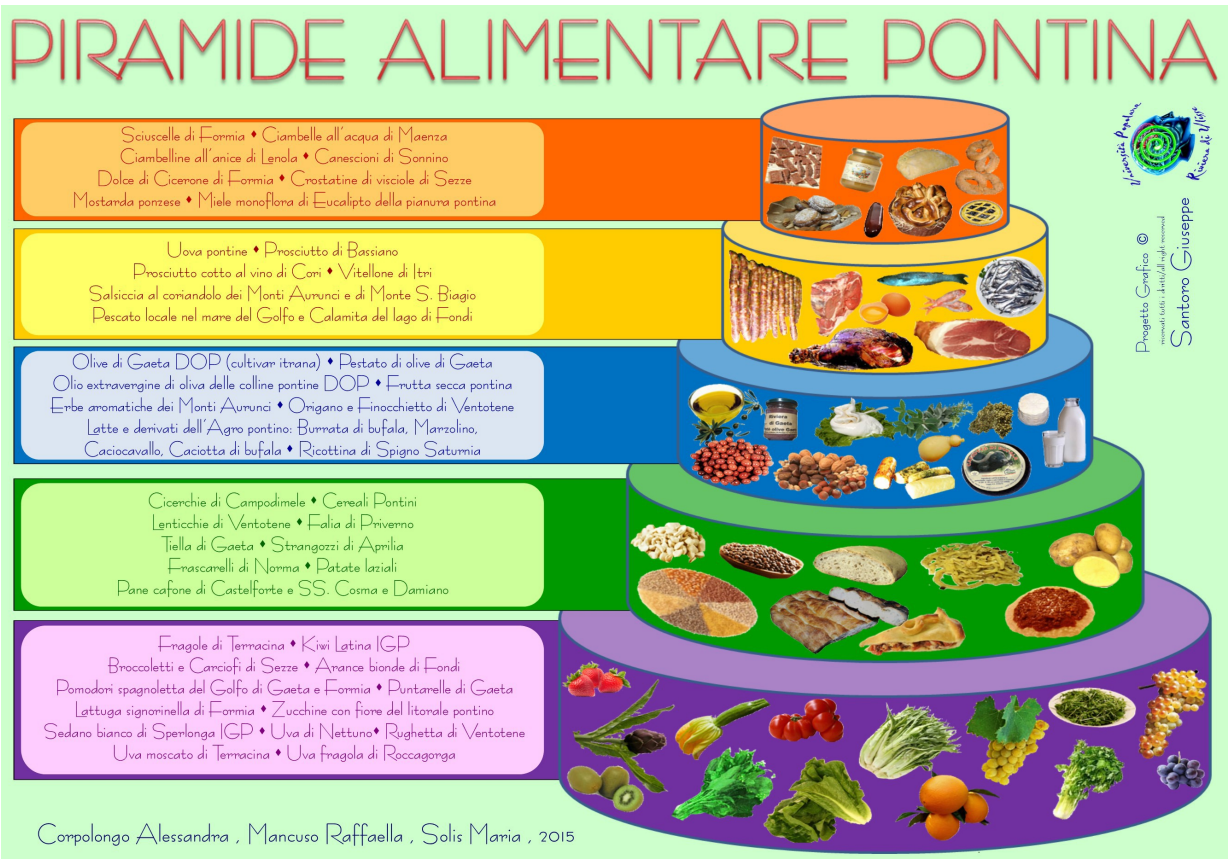
LICEO CLASSICO "CICERONE-POLLIONE" - FORMIA (LATINA)



1998

I bambini non amano consumare frutta e verdura; i genitori non sono sempre adeguatamente informati e l'ambiente non li aiuta a fare scelte salutari. Come si potrebbe migliorare l'informazione dei genitori per educare i bambini ad uno stile di vita sano?

<<La Piramide Alimentare rappresenta un utile strumento di educazione alimentare; nella nuova versione, oltre ad avere la quantità e la frequenza del consumo consigliato dei singoli alimenti, riporta alla base anche concetti quali l'attività fisica, la convivialità, la stagionalità e la tipicità per scegliere alimenti di stagione e prodotti del luogo in cui si vive, più ricchi di molecole bioattive. La "Piramide Alimentare Pontina" (figura) è un esempio di biodiversità dell'Agro Pontino.>>



La Piramide Alimentare Pontina.

MENZIONE GIURIA

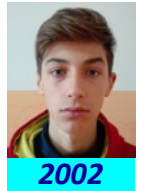
Il candidato raccoglie i pensieri dei maggiori esperti, con una carrellata sull'alimentazione nel tempo. Gli equilibri a cui si ispirano tutte le varie correnti arrivando allo stile alimentare più virtuoso, riconosciuto dall'Unesco (Dieta Mediterranea) fino alle diete vegetariane e si interroga sulla loro intelligenza. Analisi giornalistica sintetica ed efficace, assolutamente rispondente allo spirito del Premio.



SAMUEL SCHINA

Cibo e salute.

ISTITUTO COMPRENSIVO "DUILIO CIAMBELLOTTI" - ROCCA PRIORA (ROMA)



2002

Il cibo, fonte di nutrimento per la sopravvivenza. Ci assicura l'assunzione della giusta quantità di energia, necessaria per lo svolgimento delle azioni quotidiane. Il cibo è una cosa, che ci fa star bene, che ci fa restare carichi anche durante le fatiche più grandi. Il problema più grande legato al cibo è la sua mancanza. Ogni persona ha il diritto di avere una corretta alimentazione per se e per la propria famiglia. Partiamo da questo presupposto, pensiamo al mondo, sfortunatamente, moltissime persone non hanno cibo sufficiente per vivere. Bisogna lottare contro la povertà, contro chi non ha rispetto. Quando noi mangiamo e stiamo bene in molte parti del mondo ci sono persone che non mangiano da giorni. Persone che non stanno bene. Spesso molti di noi, sia ragazzi, sia adulti, sprecono inutilmente molto cibo, quel cibo che basterebbe a sfamare una famiglia intera, col cibo che se considerato da noi rifiuto, per loro è una ricchezza. Infatti, la ricchezza più grande che abbiamo è proprio la nostra salute. Il cibo ci consente di preservare la nostra salute, di preservare noi stessi, il nostro corpo e la nostra mente. Per essere in salute bisogna fare uso di cibo genuino, cibo salutare. Infatti il cibo non solo è una fonte di energia per il nostro corpo, ma soprattutto per la nostra mente "mente sana, in corpo sano"; il corpo è sano grazie al cibo.

Bisogna essere consapevoli che purtroppo non tutti i cibi sono genuini, non tutti sono sani e salutarissimi. Molti di essi vengono caricati di sostanze nocive, come per esempio la carne che viene riempita di ormoni o le verdure che vengono inzuppate nei fertilizzanti. Il cibo, così, da sano diventa velenoso. Bisogna, ogni giorno, usufruire di una corretta alimentazione. Questo non è solo compito nostro ma anche della nostra famiglia e della scuola. La famiglia, quante serate abbiamo passato a tavola con i nostri parenti, quante chiacchierate di fronte ad un bel piatto di pasta; il cibo è condivisione e un mezzo di comunicazione, un mezzo per stare insieme.

E' bello condividere e parlare a tavola. La nostra mamma e i nostri nonni, quanti ci hanno insegnato a cucinare, quanti ci hanno fatto provare cose nuove, cose buone. Forse proprio la nostra famiglia è stata la più partecipe nelle nostre esperienze sul cibo. Da non sottovalutare è anche la scuola. Che cosa fa? Ci educa, educazione alimentare, è lei che ce l'insegna. È lei che ci fa riflettere. La scuola ha il compito, anzi, il dovere di istruirci sulla corretta assunzione dei cibi. Ci insegna per esempio la negativa "destrutturazione" della preparazione dei cibi, cioè mangiare cibi già pronti, senza avere il piacere di cucinare. La consapevolezza di dirsi che ciò che si ha davanti è cibo e che qualcuno non ne ha. Ci insegna a non sprecare, a riflettere! La scuola ha infatti proprio il compito di istruire i giovani, di insegnargli la sana e corretta alimentazione. Se ci pensiamo bene il cibo è qualcosa di veramente importante. Come ho già affermato in precedenza, il cibo è un mezzo di comunicazione, infatti fin dall'antichità le più importanti decisioni sono state prese a tavola, davanti al cibo che ci unisce indistintamente da chi ne ha di più e chi ne ha di meno.

Ci unisce perché è presente in tutto il mondo. Molti italiani e tante altre persone di altri paesi sono a dieta, ma la dieta non deve essere assolutamente una privazione di cibo ma un riequilibrio, un modo adeguato di mangiare dopo aver esagerato. Al cibo si collegano tutti i nostri organi di senso. Quando vediamo il cibo come è presentato, quando in bocca sentiamo tutti i diversi sapori, il salato, il dolce, l'amaro, quando sentiamo il profumo di una pagnotta di pane appena sfornata, quando la facciamo scrocchiare tra le mani, quando sentiamo quel sapore croccante, quel sapore di vita! Spesso però a causa dell'eccessiva assunzione di cibo o della sua mancanza sorgono gravi malattie come la bulimia e quindi l'obesità e l'anoressia. Molte e dico molte persone, muoiono a causa di queste malattie. Il cibo va anche a braccetto con lo sport, l'attività sportiva. A mio parere il cibo è gioia, il cibo parla da sé, ha un suo linguaggio, il linguaggio della vita. Pensiamo ad una vita senza cibo, ecco basta solo questo per farci capire la sua importanza. Concludo dicendo che il cibo non è né mio, né tuo, il cibo è di tutti noi!!!



ORIANA TERRANOVA

Rosso, giallo, verde, blu: quale mangiare di più?

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



1999

L'oncologo Veronesi ha affermato che nel 35% dei casi ad innescare i tumori sono le cattive abitudini alimentari, sostenendo il ruolo fondamentale di una corretta alimentazione nella prevenzione dei tumori.

Il nostro corpo è una macchina perfetta, che necessita di assumere cibi che svolgono una triplice funzione: energetica, plastica e protettiva. L'OMS consiglia di assumere cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, di cinque colori diversi: rosso, giallo-arancio, verde, blu-viola e bianco.

Si definiscono "i colori della vita".

Essi hanno la funzione di aiutare la circolazione sanguigna, il cuore e prevengono i tumori.

Ciò che introduciamo nell'arco della giornata deve essere nutrizionalmente equilibrato e caloricamente adeguato ai consumi.

Se consumiamo alimenti contenenti più calorie di quelle necessarie all'organismo come apporto energetico, le calorie in eccesso possono essere immagazzinate sotto forma di grassi e comportare aumento di peso o innescare patologie varie.

Scegliere una dieta ricca di fibre, di vitamine e minerali e povera di grassi costituisce una valida scelta alimentare.

I geni imparano a comportarsi bene o male a seconda dei segnali che gli mandiamo con il nostro stile di vita e l'alimentazione.

È nata una scienza, la nutrigenomica, che ha l'obiettivo di capire in che modo un alimento modifichi il funzionamento di un organismo a livello molecolare e condizioni il profilo genetico o DNA di ogni individuo. Altro fattore su cui riflettere è la contaminazione dei cibi, proveniente da sostanze chimiche come additivi alimentari, fitofarmaci, prodotti per l'agricoltura.

L'organizzazione mondiale della sanità, nei casi in cui non sia possibile eliminare totalmente la presenza di sostanze tossiche dagli alimenti, senza compromettere le riserve alimentari mondiali, raccomanda un livello massimo di contaminazione, definito ALARA (*A slow as reasonably achievable*), invitandoci a leggere la tracciabilità del prodotto.

La sicurezza dei cibi dipende da noi, il benessere psicofisico richiede uno stile di vita sano che miri a prevenire tutti quei fattori che possono comprometterlo.





ALYSSA VECLANI

L'alimentazione non è mai stata al centro dell'attenzione come in questi ultimi anni.

LICEO SCIENTIFICO "GIORGIO LA PIRA" - POZZALLO (RAGUSA)



1999

Ogni giorno ci vengono proposte ricette, nuove diete, alimenti salutari, ma il tempo per scegliere, leggere le etichette, confrontare i cibi, cucinare, programmare un'alimentazione corretta non basta mai. Ciò può essere più facile di quanto sembra, se seguiamo alcuni accorgimenti che possono rivoluzionare il nostro modo di vivere, migliorandolo e da cui possiamo trarre solo benefici.

Ad esempio: chi l'ha detto che per perdere peso bisogna "non mangiare"? Si può anche dimagrire continuando a mangiare. Anzi, saltare i pasti o mangiare troppo poco potrebbe avere effetti controproducenti sulla nostra dieta e potrebbe portare ad irregolarità nel nostro organismo, soprattutto nelle donne. Ma non bisogna mangiare bene solo per migliorare il nostro aspetto fisico; l'alimentazione è al primo posto nella prevenzione contro vari mali, quali diabete, malattie cardiache, Alzheimer, e soprattutto contro la comparsa di tumori. Il celebre oncologo Umberto Veronesi, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia (Ieo) di Milano, sostiene che a provocare la nascita di tumori sono nel 35% dei casi le cattive abitudini alimentari, il tabacco per il 30%, le infezioni virali coprono il 10%, i fattori riproduttivi 7%, l'attività lavorativa e l'inquinamento solamente il 4%. A favore di tutto ciò vi è la dieta mediterranea, la quale si impegna a portare in tavola più frutta e verdura e fare un minore ricorso alla carne o a alimenti di origine animale che sono anche quelli che rilasciano la più elevata *carbon footprint*. Un'altra "dieta" o meglio, uno stile di vita il cui nome è stato coniato nel 1944 dall'inglese Donald Watson, è il veganismo. La dieta vegan è simile a quella vegetariana, ma con l'aggiunta che essa esclude tutti i prodotti di origine animale e si basa quindi su un regime alimentare fatto di frutta, verdura, legumi. Il dottor Neal D. Barnard, nel suo libro "Super Cibi per la mente", sostiene che questo tipo di dieta ha dimostrato di possedere i maggiori vantaggi per la prevenzione delle malattie degenerative così diffuse nella nostra società. "We are what we eat", vi lascio riflettere su questa frase.





PATROCINI all'Edizione 2015





Questo eBook è stato realizzato a cura della

