

# ALIMENTAZIONE



**La terra ha bisogno di determinate risorse per rimanere viva e rigogliosa:**

**La pioggia**





# Il sole



## Il vento



Prova solo ad immaginare se la terra fosse circondata da una barriera che le impedisse di ricevere o assorbire queste energie



Presto o tardi le riserve di acqua si  
prosciugherebbero





La vita, così come la conosciamo, cesserebbe di esistere.

**Il nostro corpo può intraprendere un percorso simile se privato dell'energia di cui ha bisogno**



Oggi ci troviamo davanti ad una vera e propria crisi energetica dell'essere umano e la causa principale è stata individuata e spiegata dai nutrizionisti di tutto il mondo: alcune sostanze nutritive fondamentali per la nostra salute

sono state rimosse dalla dieta moderna in favore della produzione di massa, provocando carenze che possono determinare la fine prematura della vita umana

Ciò che ci attrae dei prodotti di largo consumo è la loro praticità e abbondanza, in quanto è possibile conservarli per molto tempo per poi consumarli quando ci è più comodo

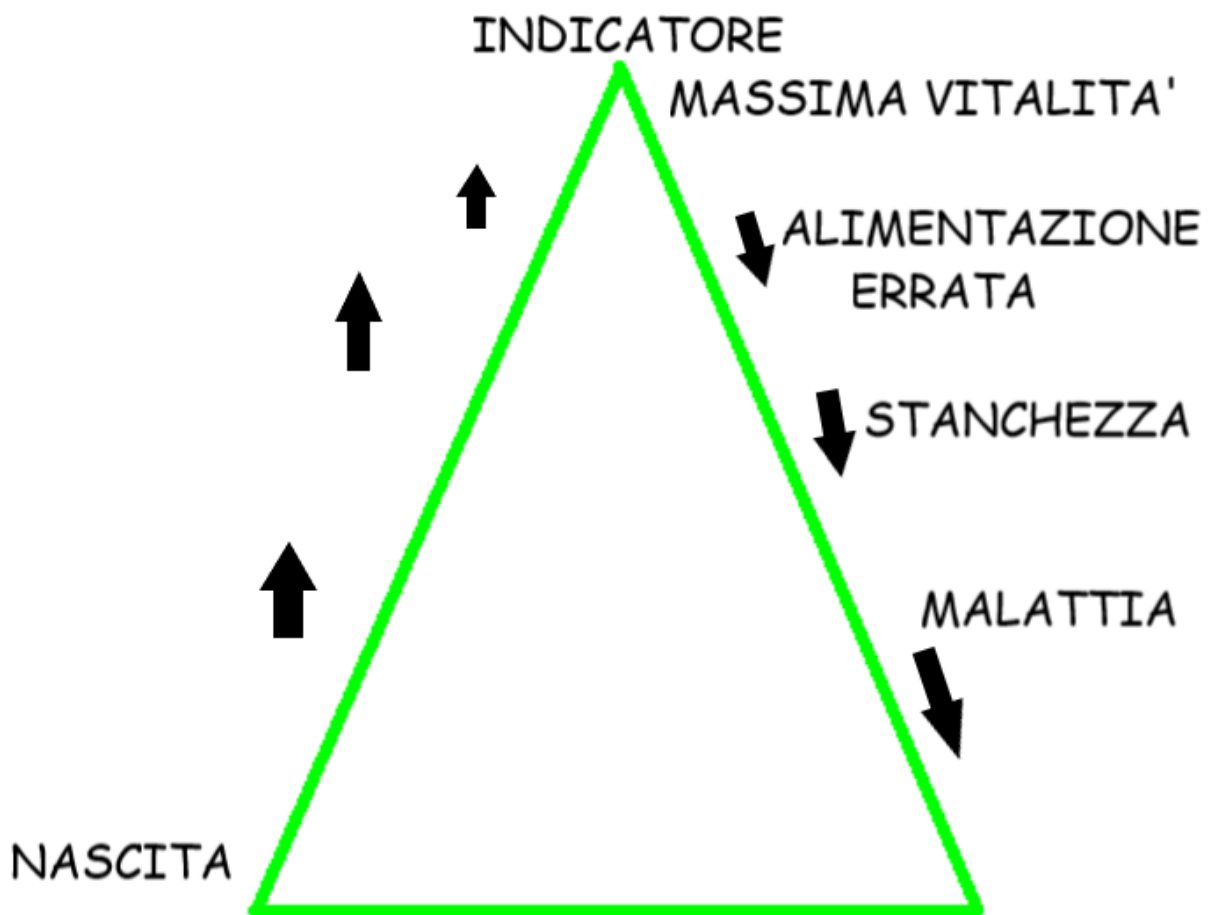




Ma questi cosiddetti "beni di largo consumo" aiutano davvero il nostro organismo a mantenersi sano e in forze?



**L'ANDAMENTO DELLO STATO DI SALUTE E'  
RAPPRESENTATO DA QUESTO GRAFICO :**



Quando si nasce, lo stato di salute comincia a crescere, ben presto però, se non si assumono le giuste sostanze nutritive, la linea si sposta dal punto di massima vitalità verso la zona di malattia e stanchezza dove



la maggior parte della gente  
trascorre gran parte della vita.



E' stato dimostrato che alcune sostanze  
nutritive possono apportare un valore  
energetico maggiore al nostro  
organismo e sebbene siano presenti in  
diversi alimenti



poche persone ne assumono una  
quantità sufficiente...



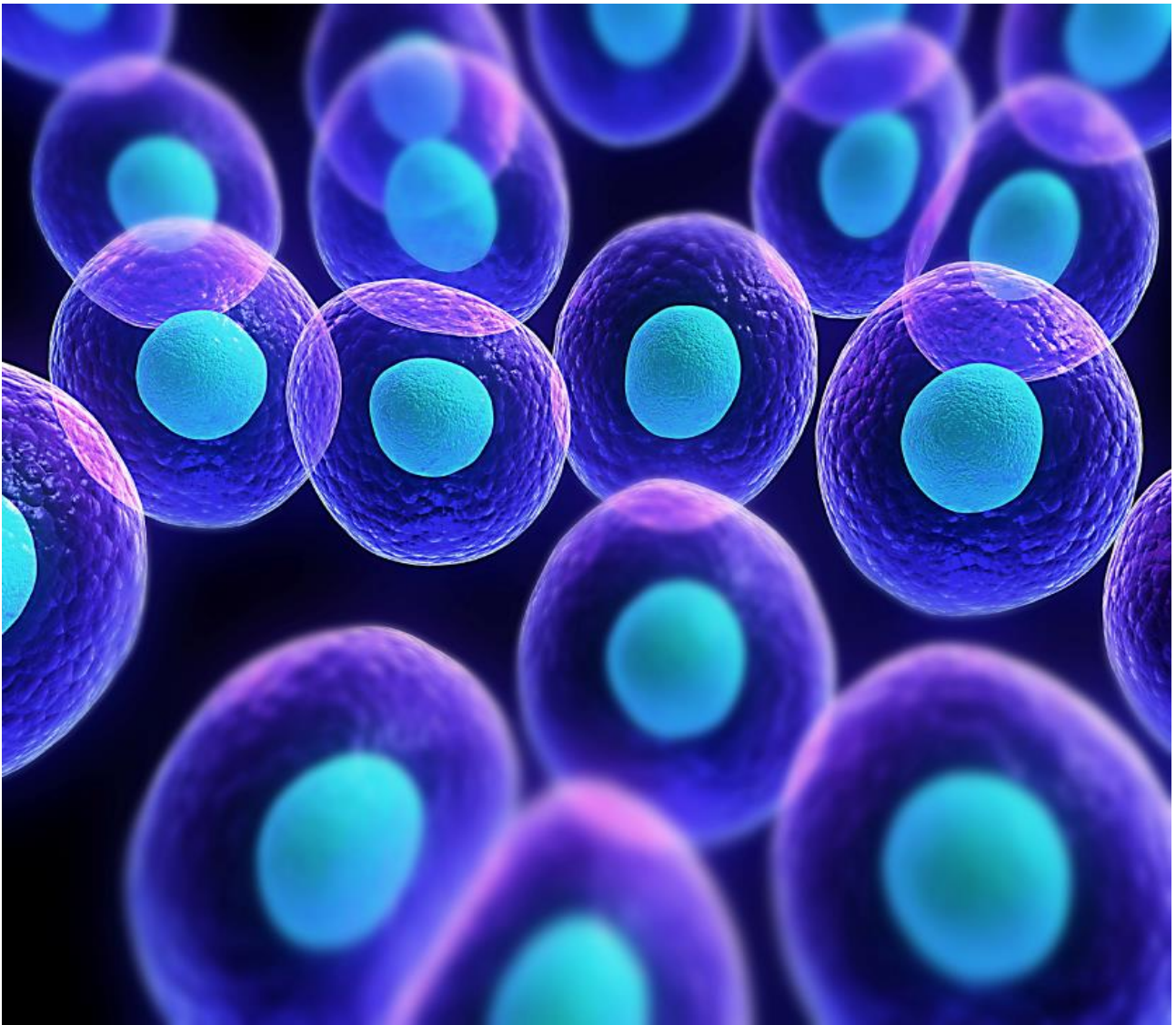


e la gran parte ne ignora il potere energetico.





Il corpo umano è composto da miliardi di minuscole cellule



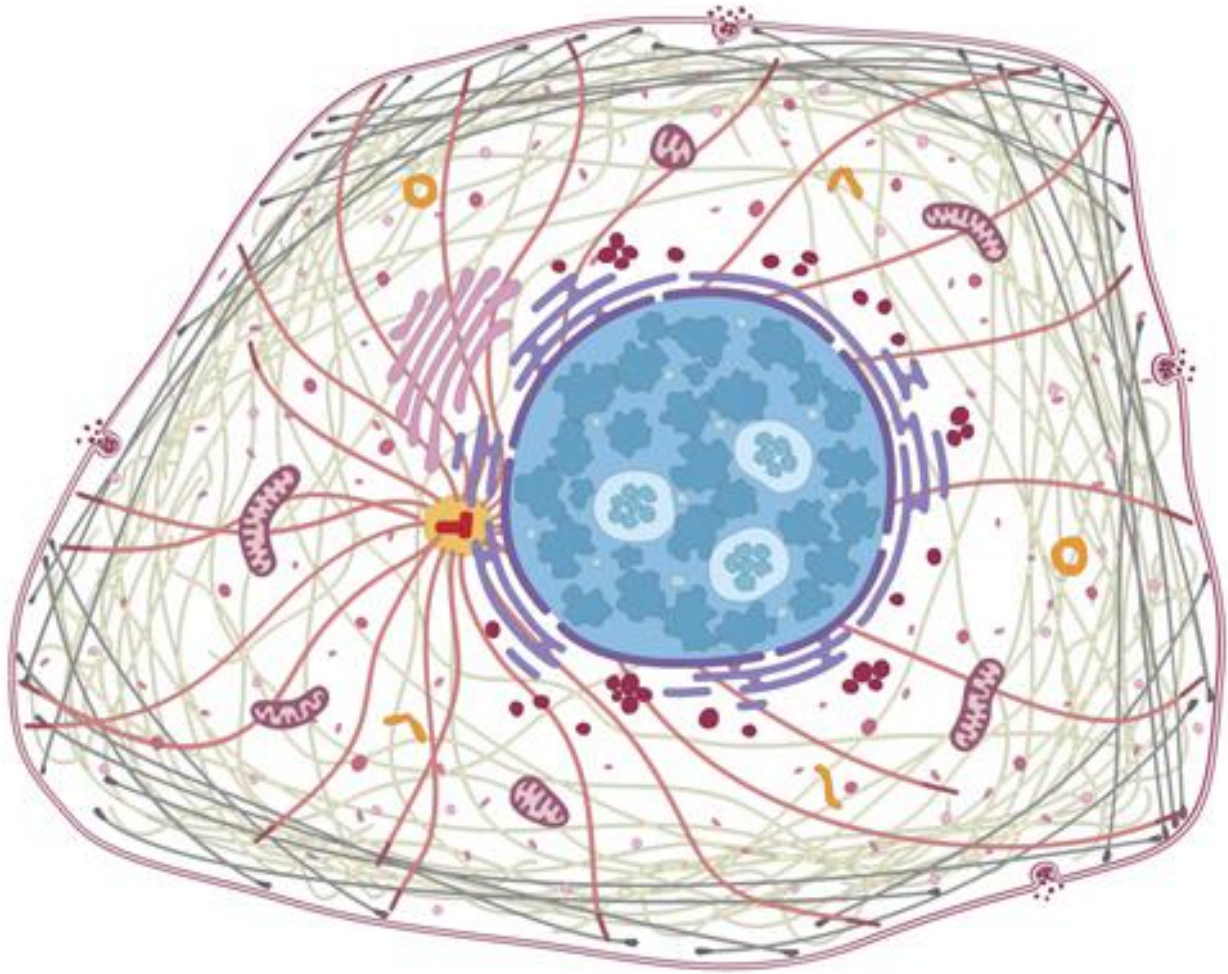
ed ognuna di esse funziona come  
una centrale elettrica in miniatura





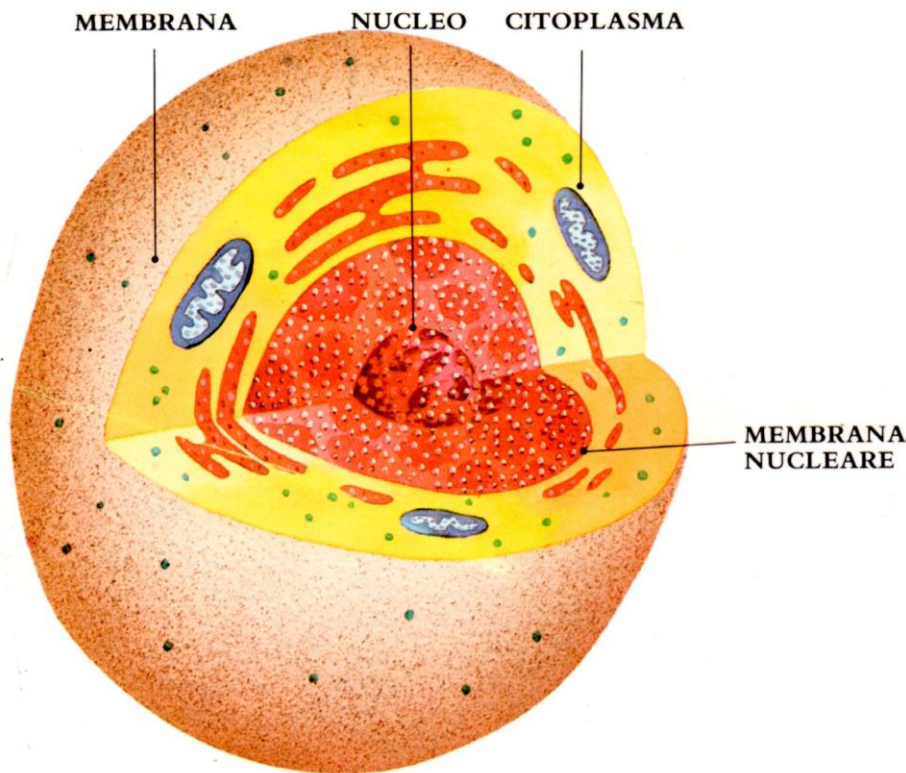
Per far sì che il nostro corpo sia sano, è necessario che anche le nostre cellule lo siano.





**Se le cellule si ammalano, anche il  
corpo si ammala**

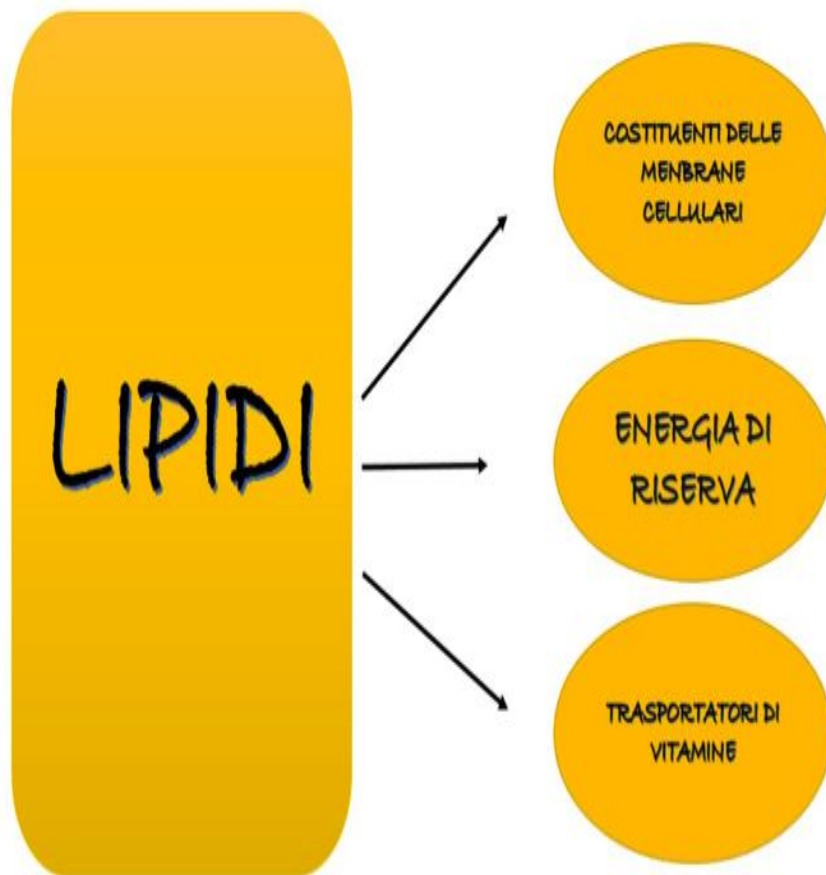
Ogni cellula presenta una membrana,



che deve mantenersi permeabile per consentire alle sostanze nutritive di entrare e permettere alle sostanze di scarto di fuoriuscire.

Due delle sostanze nutritive che alimentano la membrana cellulare

sono chiamate **LIPIDI** e **STEROLI**,  
senza di esse la membrana  
s'irrigidisce e cessa di funzionare.





## STEROLI

❖ Queste sostanze sono componenti delle membrane cellulari e sono prodotti sia dalle piante che dagli animali. Il **colesterolo** è l'unico sterolo di origine animale, mentre sono stati identificati più di quaranta fitosteroli. Nell'olio extravergine di oliva la quantità di fitosteroli varia da 113 a 265 mg/100 g di olio ed è influenzata dal tipo di cultivar e dal grado di maturazione delle olive. I più importanti fitosteroli sono:

- il sitosterolo (90 – 95 %)
- il campesterolo (3%)
- lo stigmasterolo (1%)

I lipidi e gli steroli sono grassi contenuti nello strato esterno del grano, del riso e della soia.

Ridurre il consumo di grassi è importante ma è giusto saper riconoscere grassi buoni da grassi cattivi.

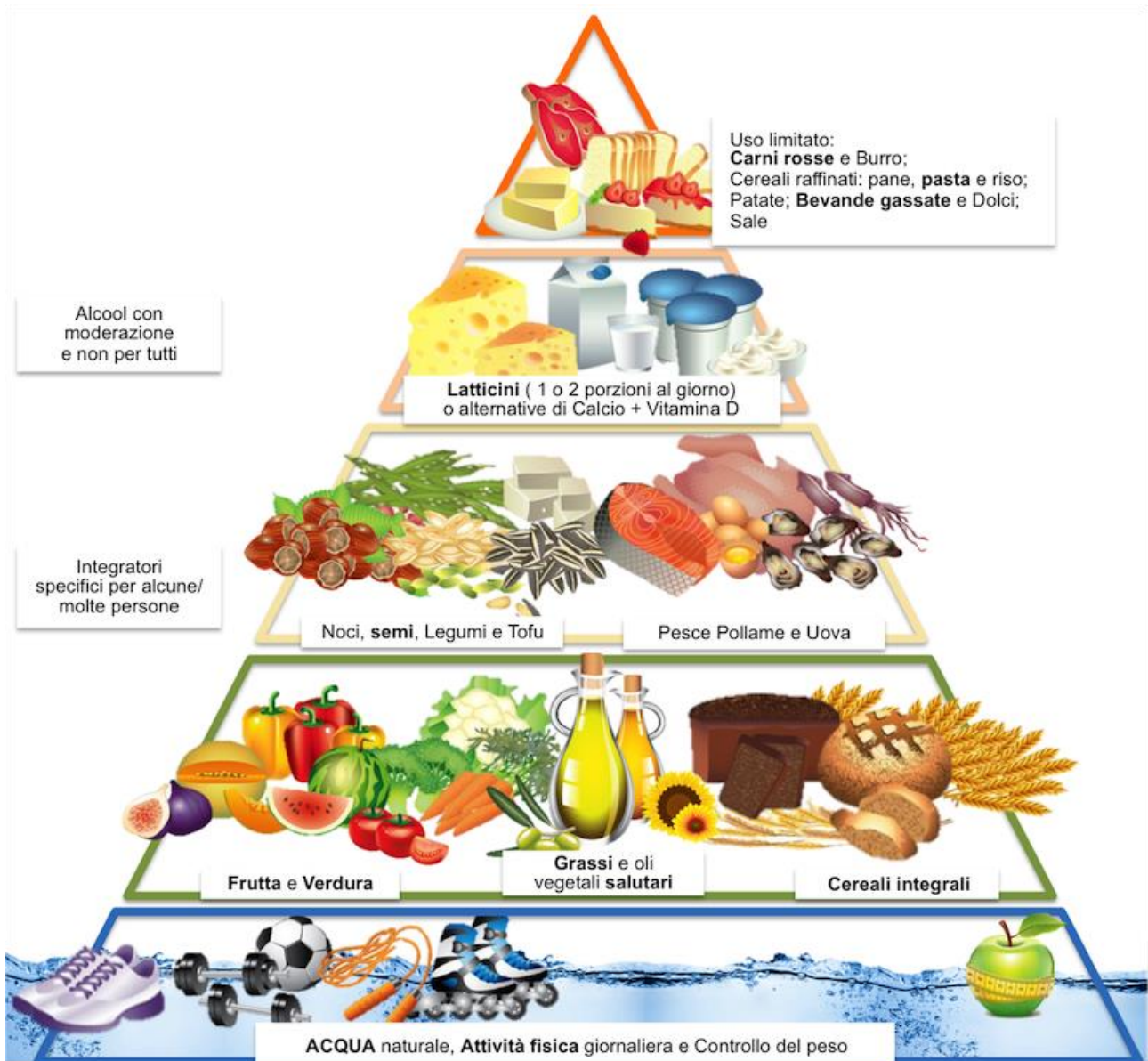
I grassi saturi e gli acidi grassi sono meglio conosciuti come grassi modificati e possono essere molto dannosi per la nostra salute

Gli acidi buoni invece, includono **LIPIDI** e **STEROLI** che sono indispensabili per il buon funzionamento della membrana cellulare

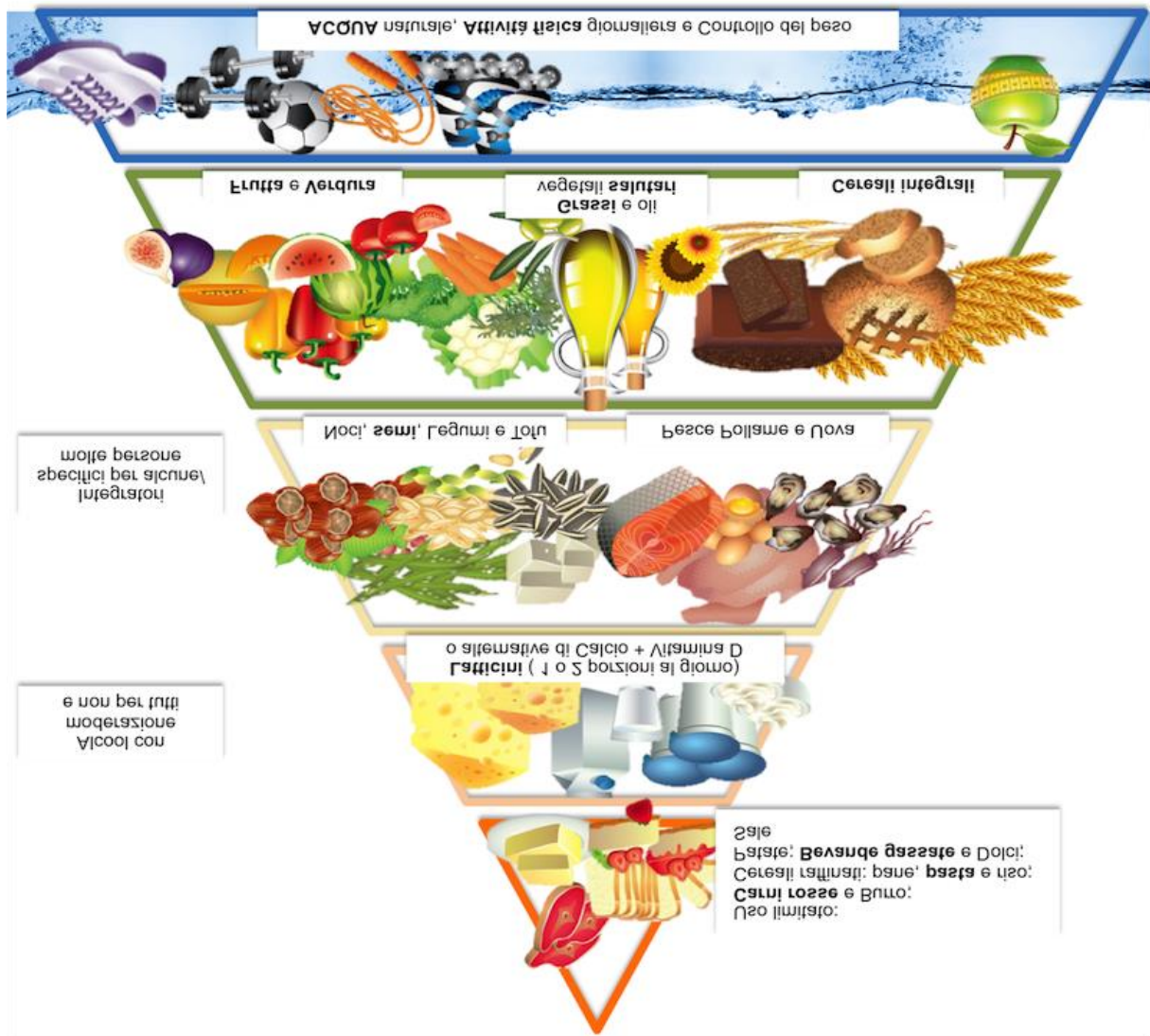


**I ricercatori dicono che il 95% della popolazione non assume le sostanze nutritive necessarie per la salute e che il 75% della popolazione consuma alimenti dannosi**





La piramide di una dieta sana dimostra l'equilibrio che la nostra dieta dovrebbe riflettere, ma le abitudini moderne hanno praticamente capovolto la piramide.



Tutti i cereali non raffinati, la frutta e la verdura vengono consumati in quantità minima, mentre grassi e proteine sono consumati in eccesso.

Ricordate l'esempio della Terra?

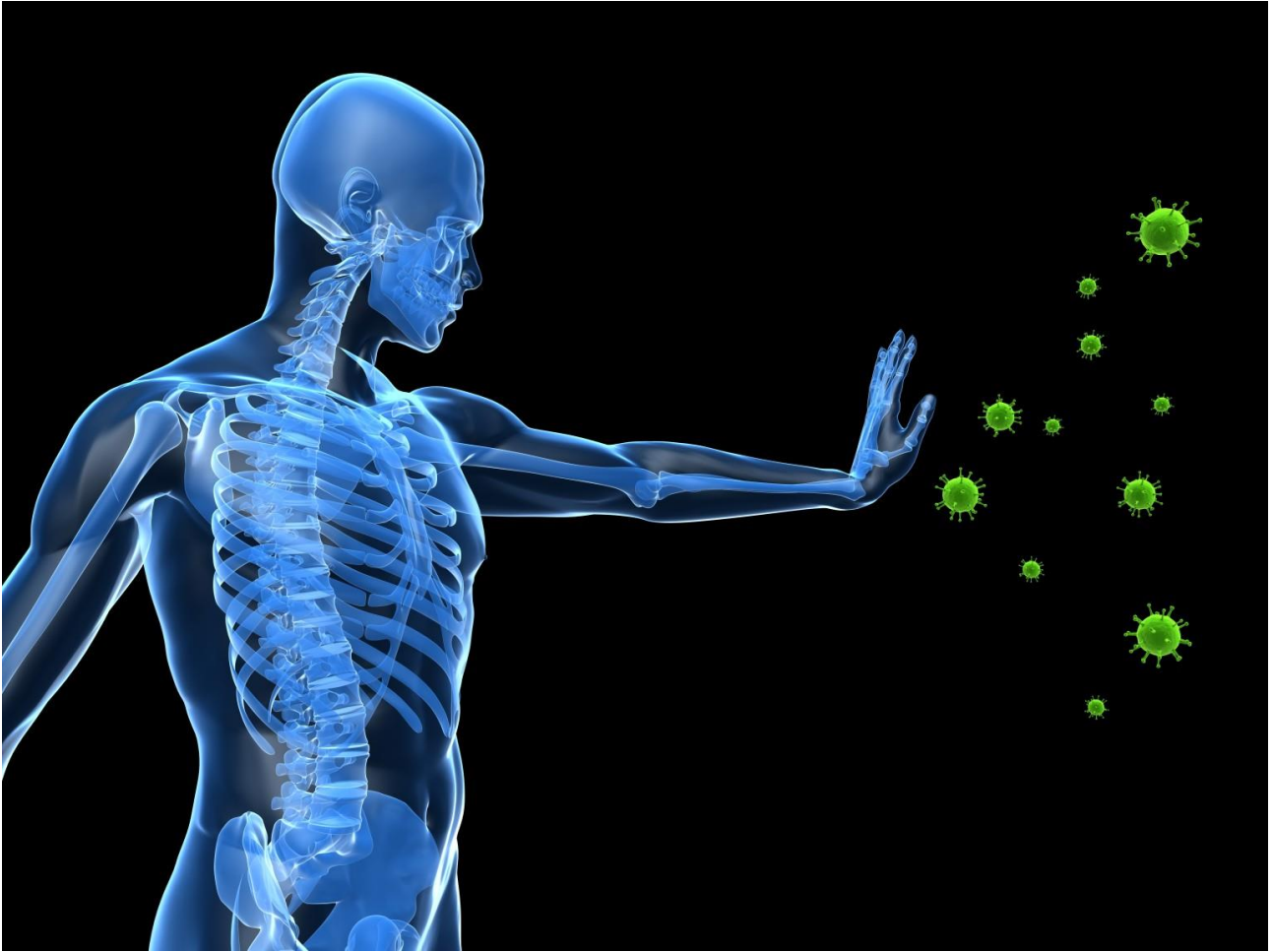


Se il nostro pianeta non riceve le risorse di cui ha bisogno si ammala, così funzionano anche le nostre cellule!





**DIFENDIAMO  
IL NOSTRO ORGANISMO  
DAGLI "ALIMENTI NEMICI"**



“Fa che il cibo sia la tua medicina e  
la medicina sia il tuo cibo.” (Ippocrate di Coo  
460-377 a.C.)



*SLIDE REALIZZATA PER LE CLASSI TERZE DELLA SCUOLA PRIMARIA IV  
NOVEMBRE DURANTE L'A.S. 2017/2018*

*DALL'INSEGNANTE*

*Antonella Capicotto*