



Qualità del cibo qualità  
della vita

# CIBO SANO

Mangiando cibi sani (come: cereali, ortaggi, legumi, frutta, verdura ...) le aspettative di vita sono maggiori, perché proteggono dalle malattie, come: il diabete, l'obesità ecc, e la maggior parte contiene carboidrati essenziali per donare energia al nostro fisico.

Il cibo che assumiamo quotidianamente deve fornire all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno. I nutrienti sono le sostanze contenute negli alimenti che vengono utilizzate per tutte le funzioni vitali ( muoversi, respirare, crescere, pensare ecc. ). È molto importante acquistare buone abitudini alimentari poiché alimentarsi in modo sano è la premessa per stare bene; pasti regolari ed equilibrati, uniti la pratica fisica, ti aiuteranno a sentirti sempre in forma.

## COME COMPORTARSI

Quotidianamente i ragazzi tra i 12 e i 13 anni hanno bisogno di:

- Mangiare 5 volte al giorno con tre pasti principali ( colazione, pranzo e cena) e due spuntini ( uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio).
- Introdurre tutti i nutrienti in modo adeguatamente ripartito.
- Variare il più possibile le scelte alimentari, in quanto nessun alimento può apportare da solo tutti i nutrienti necessari .





# CIBO NON SANO

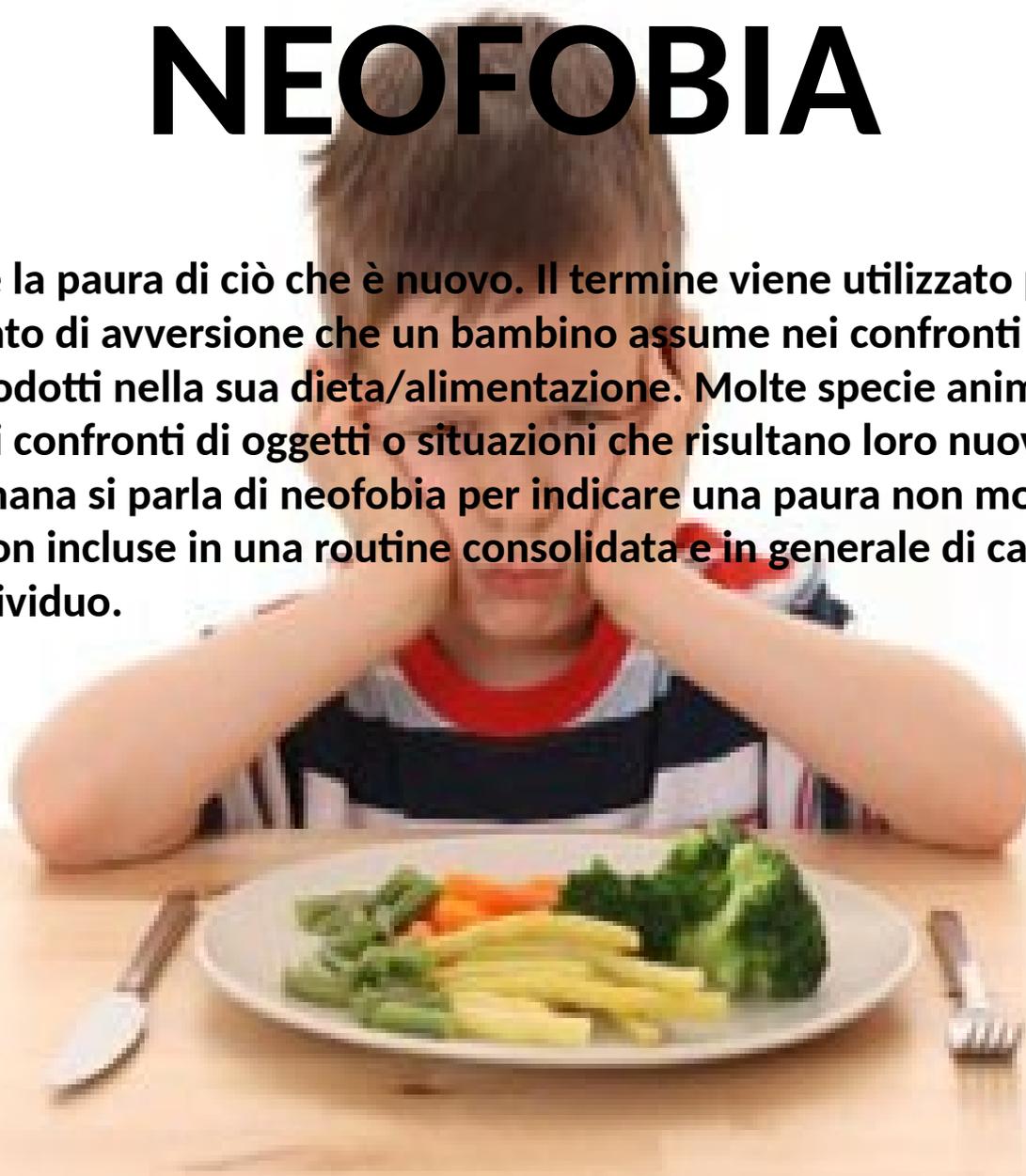


Qualche volta quando si è di fretta si tende a saltare i pasti oppure a mangiare cibo veloce. Ci capita spesso di saltare i pasti o di dover ripiegare su alternative più improvvisate, come ad esempio, il cosiddetto junk food ovvero il cibo spazzatura. Con “cibo spazzatura” ci si riferisce a tutti quegli alimenti che, pur essendo invitanti e buoni da mangiare, contengono sostanze dannose per il nostro organismo. Questo termine fu utilizzato per la prima volta nel 1972 da Michael F. Jacobson per indicare una tipologia di cibo considerato nocivo per il nostro corpo a causa del suo bassissimo valore nutrizionale e la ricchezza di grassi o zuccheri. Alcuni cibi compresi in questa tipologia sono: hamburger, hot dog, patate fritte e bibite. Il cibo spazzatura ci sazia e riempie il nostro corpo ma dobbiamo essere consapevoli che nutrirci in modo sbagliato può comportare seri problemi per il nostro organismo, specialmente se, oltre se a mangiare in modo scorretto non pratichiamo nessun movimento. Uno studio condotto da Paul Johnson e Paul Kenny ha suggerito che il consumo di cibo spazzatura alteri le funzioni e le attività svolte dal cervello creando reazioni simili a quelle che provano le sostanze stupefacenti come la cocaina e l'eroina.



# NEOFOBIA

La neofobia è la paura di ciò che è nuovo. Il termine viene utilizzato per definire l'atteggiamento di avversione che un bambino assume nei confronti di alimenti che vengono introdotti nella sua dieta/alimentazione. Molte specie animali mostrano diffidenza nei confronti di oggetti o situazioni che risultano loro nuovi. Nella psicologia umana si parla di neofobia per indicare una paura non motivata di esperienze non incluse in una routine consolidata e in generale di cambiamenti nella vita di un individuo.



# PIRAMIDE ALIMENTARE

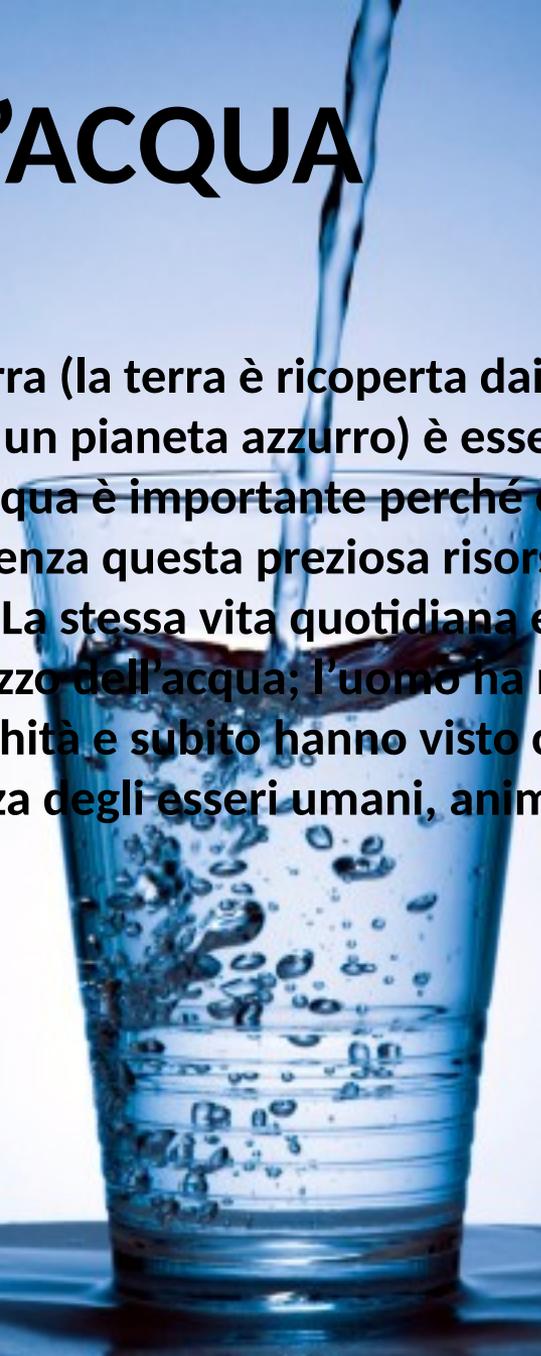
Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà. Il Ministero della Salute ha affidato ad un Gruppo di esperti il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento.

La piramide settimanale dello stile di vita italiana si basa sulla definizione di Quantità Benessere (QB) sia per il cibo che per l'attività fisica. Le QB di cibo e di movimento, se opportunamente adattate alle esigenze del singolo individuo, consentono di orientare lo stile di vita verso un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. Se si "mangia per vivere" si è sulla strada giusta per il reale benessere del nostro organismo.

Da questo modello di dieta scaturisce la piramide alimentare italiana che indica i consumi alimentari giornalieri consigliati.



# L'ACQUA

A clear glass is shown in the center of the frame, partially filled with water. A stream of water is pouring from above into the glass, creating a dynamic splash with many bubbles and droplets. The background is a soft, light blue gradient, and the surface the glass sits on is dark and reflective.

La presenza dell'acqua sulla terra (la terra è ricoperta dai  $\frac{3}{4}$  da acqua, per questo vista dallo spazio, appare un pianeta azzurro) è essenziale per lo sviluppo e il sostentamento della vita. L'acqua è importante perché è alla base di tutte le forme di vita che conosciamo e senza questa preziosa risorsa non avrebbe nemmeno avuto origine la terra. La stessa vita quotidiana e lo svolgimento delle azioni più semplici richiede l'utilizzo dell'acqua; l'uomo ha riconosciuto l'importanza dell'acqua dall'antichità e subito hanno visto che ricopre un ruolo fondamentale per la sopravvivenza degli esseri umani, animali e piante.

# ALCOLICI

## Che cos'è l'alcool?

L'alcool è una sostanza capace di provocare danni alle strutture cerebrali, e ad altri organi di primaria importanza (cuore, fegato, apparato gastroenterico.).

Il meccanismo d'azione dell'alcool sul Sistema Nervoso Centrale è molto complesso, e comprende vari effetti:

- a. inibizione sui recettori per il glutammato, implicati nei processi di apprendimento e memoria e nella comparsa di convulsioni.
- b. aumento dell'attività dopaminergica e serotoninergica, molecole con effetti gratificanti.
- c. aumento dell'attività dell'Acido gamma-amino-butirrico (GABA), il principale neurotrasmettitore inibitorio del cervello, in grado di mediare gli effetti ansiolitici e sedativi dell'alcool.

Stadi dell'alcolismo: Sono stati delineati quattro principali stadi nello sviluppo della dipendenza da alcool:

1. la fase pretossicomane, caratterizzata dall'aumento della tolleranza (ossia il soggetto deve bere sempre di più per ottenere effetti gratificanti);
  2. la fase prodromica, in cui compaiono le caratteristiche amnesie da alcool;
  3. la fase di stato con perdita del controllo sul comportamento e sull'adattabilità sociale;
- la fase delle complicanze cliniche, con comparsa delle patologie alcool-correlate.

## Quadri clinici

**Intossicazione acuta da alcool: L'alcool deprime il SNC, con segni e sintomi sempre più gravi man mano che la concentrazione nel sangue aumenta: con livelli compresi tra 400 e 500 mg/dl si può avere comparsa di coma, paralisi dei centri respiratori, morte. Nei casi di intossicazione acuta è possibile avere due quadri limite: euforia con facile irritabilità, tendenza all'aggressione, possibili allucinazioni; in tal caso è opportuno sedare il paziente con ansiolitici (benzodiazepine come il diazepam -Valium- ) eventualmente associati ad antipsicotici (aloperidolo -Serenase- ) per via intramuscolare. Se invece il paziente appare fortemente sedato (sonnolento o con riflessi gravemente alterati, incontinenza urinaria) o addirittura in coma è importante mettere in atto alcune urgenti tecniche di soccorso: controllare se è presente una valida attività respiratoria, e la pervietà delle vie aeree.**

# L'OBESITÀ

A photograph of a woman with a cane walking in a crowd. She is wearing a pink shirt and white pants. The background shows other people, including a man in a black shirt and a child in a yellow shirt.

Il termine obesità indica un grave forma di sovrappeso associata ad un eccesso di grasso nel corpo. Si può parlare di obesità quando l'indice di massa corporea (IMC=peso/altezza al quadrato) è superiore a 30. Essere obesi è considerato dalle autorità sanitarie mondiali come un grave disturbo medico e, per un IMC superiore a 40, si parla persino di obesità morbosa.

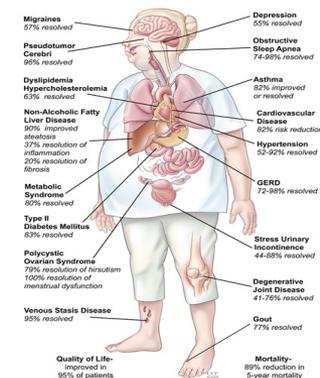
## LE CAUSE DELL'OBESITÀ

Secondo gli esperti l'obesità non ha un'unica causa ma è originato da più fattori spesso associati:

- Una predisposizione genetica.
- Un comportamento alimentare scorretto.
- Dei problemi psicologici.

# LE CONSEGUENZE DELL'OBESITÀ

- **Problemi di salute:** l'obesità abbassa drasticamente la speranza di vita, soprattutto se il sovrappeso è importante e si manifesta già in giovane età, aumenta il rischio di incidenti cardio vascolari e cerebrali e provoca un'insufficienza respiratoria che aumenta i rischi durante gli interventi chirurgici sotto anestesia e predispone all'apnea notturna. Aumenta anche la frequenza dei calcoli biliari, peggiora l'artrosi delle ginocchia e delle anche e sembra che aumenti persino il rischio di tumore.
- **Sofferenze psicologiche:** le persone obese sono spesso lasciate ai margini di una società che promuove la magrezza come sinonimo di bellezza e possono facilmente cadere in depressione e isolamento. In certi casi l'obesità può diventare un vero e proprio handicap che impedisce di muoversi con sicurezza, prendere i trasporti pubblici, andare a fare la spesa.



# COME GUARIRE?

**Sebbene non esiste ancora una soluzione miracolosa, esistono vari modi per combattere questa malattia. La prima tappa consiste nel rincorrere ai diversi professionisti del settore che potranno consigliare uno o più trattamenti tra cui:**

- **Un regime alimentare adatto.**
- **Attività fisica.**
- **Una terapia comportamentale.**
- **L'assorbimento di grassi.**
- **La chirurgia gastrica.**
- **Una cura termale.**





# BULIMIA

La donna che soffre di bulimia è soggetta a crisi durante le quali assume quantità eccezionali di cibo in maniera compulsiva e in un intervallo di tempo brevissimo. La vittima si getta su tutto quel che le capita a tiro, senza alcuna coerenza. Una persona bulimica può ingurgitare migliaia di calorie in pochi minuti, generalmente di nascosto. L'episodio di appetito incontrollato può essere seguito da due reazioni ben diverse: c'è chi, temendo di ingrassare, si autoinduce al vomito e chi va incontro a problemi di obesità.

## LE TRE TAPPE DELLA BULIMIA

- **Prima della crisi:** la persona bulimica si sente angosciata, tesa e irritabile. È assalita da un senso di vuoto e comincia a cercare freneticamente del cibo per calmare la crisi.
- **Durante la crisi:** la persona bulimica perde totalmente il proprio autocontrollo e si avventa sui cibi principalmente più ricchi di grassi

- **Dopo la crisi: dopo aver vomitato, la persona bulimica prova un senso di sollievo, che però è di breve durata e viene rapidamente sostituito dalla vergogna e dal senso di colpa. Si ripromette quindi di non ricominciare ma è consapevole del fatto che probabilmente ripeterà lo stesso errore molto presto. Nei casi più gravi, si possono avere tra le dieci e le quaranta crisi al giorno.**

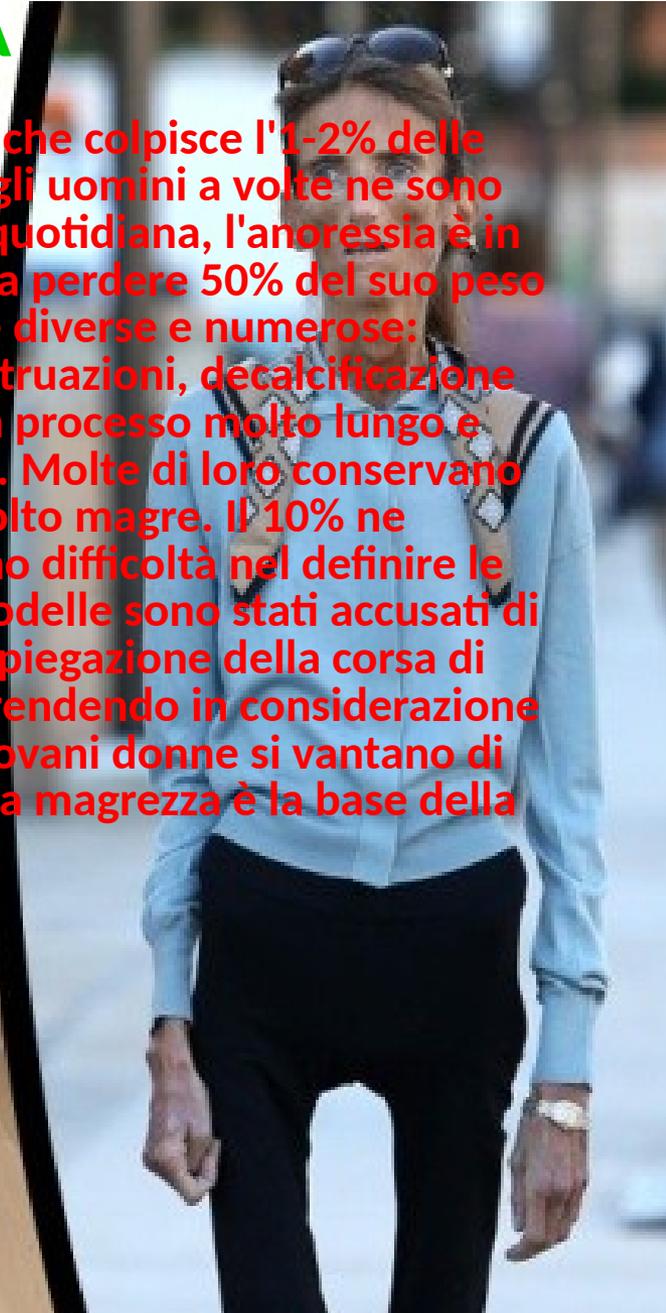
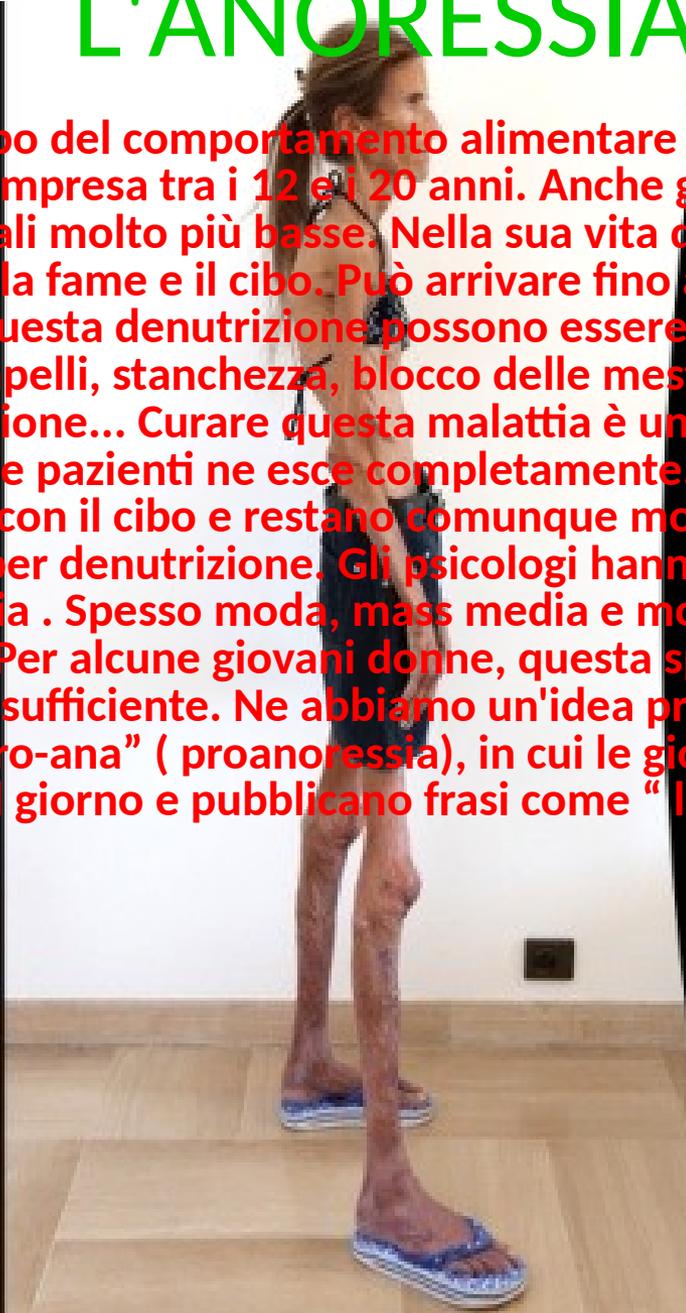
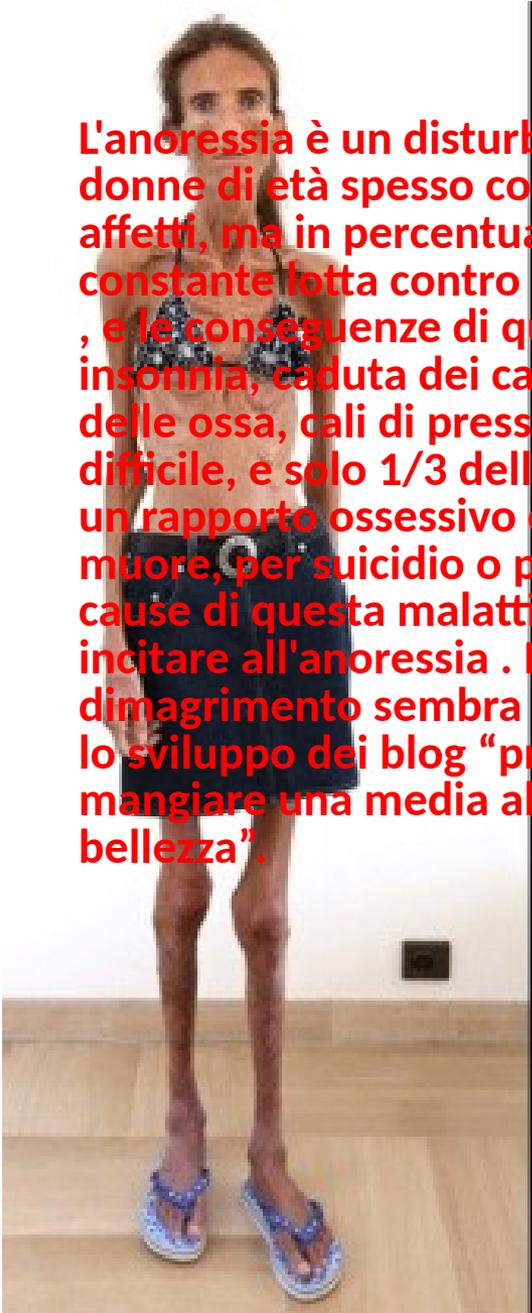
### **PERICOLI DELLA BULIMIA**

- **I metodi per eliminare il cibo: dopo una crisi, la persona bulimica si sente consapevole ed è pronta a tutto pur di eliminare la calorie assunte: vomito autoindotto, abuso di lassativi, digiuno prolungato, esagerato esercizio fisico.**
- **Le complicazioni fisiche: è molto probabile che inizi a soffrire di diabete e un alto tasso di colesterolo (legato all'abuso di zuccheri e grassi), obesità, carie (gli acidi del vomito corrodono lo smalto dei denti), irregolarità del ciclo mestruale, lesioni all'esofago, disidratazione (dovuta alla scarsità dei liquidi corporei), carenza di potassio, stanchezza cronica e crampi muscolari.**
- **I disturbi psicologici: la bulimia è causa di depressione, pulsioni suicide, isolamento, problemi relazionali e affettivi e dipendenza da sostanze.**



# L'ANORESSIA

L'anoressia è un disturbo del comportamento alimentare che colpisce l'1-2% delle donne di età spesso compresa tra i 12 e i 20 anni. Anche gli uomini a volte ne sono affetti, ma in percentuali molto più basse. Nella sua vita quotidiana, l'anoressia è in costante lotta contro la fame e il cibo. Può arrivare fino a perdere 50% del suo peso, e le conseguenze di questa denutrizione possono essere diverse e numerose: insonnia, caduta dei capelli, stanchezza, blocco delle mestruazioni, decalcificazione delle ossa, cali di pressione... Curare questa malattia è un processo molto lungo e difficile, e solo 1/3 delle pazienti ne esce completamente. Molte di loro conservano un rapporto ossessivo con il cibo e restano comunque molto magre. Il 10% ne muore, per suicidio o per denutrizione. Gli psicologi hanno difficoltà nel definire le cause di questa malattia. Spesso moda, mass media e modelle sono stati accusati di incitare all'anoressia. Per alcune giovani donne, questa spiegazione della corsa di dimagrimento sembra sufficiente. Ne abbiamo un'idea prendendo in considerazione lo sviluppo dei blog "pro-ana" (proanoressia), in cui le giovani donne si vantano di mangiare una media al giorno e pubblicano frasi come "la magrezza è la base della bellezza".



## CAUSE PIÙ PROFONDE

I medici costatano spesso che le giovani ragazze anoressiche si rifiutano di diventare donne: di avere il ciclo, un seno e dei fianchi prosperosi. Privato di cibo, il loro corpo assomiglia il più possibile a quello di una ragazzina. D'altra parte gli anoressici soffrono di grandi sensi di colpa e ritengono di non avere diritto al piacere. Ora, visto che il piacere più facilmente accessibile è quello dato dal cibo, si rifiutano di mangiare. Spesso poi, cedono e hanno crisi di bulimia: si ingozzano senza provocare piacere e si provocano il vomito. Spesso il senso di colpa è causato da un'esperienza traumatizzante: il divorzio dei genitori un'esperienza sessuale vissuta male...

## COME CURARLA?

Per tanto tempo , l'unica cura per anoressia è stata il ricovero (a volte forzato), che implica l'isolamento totale della paziente dalla sua famiglia. La medicina oggi tenta di adattare i trattamenti alla situazione individuale di ogni paziente. In ogni caso, è indispensabile fare controlli medici, psicologici e nutrizionisti . La strada per arrivare alla guarigione, al recupero di un'alimentazione equilibrata e del peso forma, è lunga e difficile. Le ricadute sono frequenti, ma dopo anni di lotta, la guarigione completa e il ritorno alla vita sana sono possibili. Però c'è sempre il 20-25% delle anoressiche restano ossessionate per tutta la vita.



Englisch

# HEALTHY FOOD

Healthy food is food considered beneficial to health. It's important to eat healthy food. The healthy food takes you to a better life. Especially the teenager have to:

- Eat five time a day: three important meal ( breakfast, lunch and dinner) and two snaks.
- It's too important to eat a varity of aliments.
- Eat fruit and vegetables five time a day.
- Eat the recommended amount of food for your age, sex, and activity level.

There are some advices for a healthy eating:

- Choose a variety of foods from each of the four food groups.
- Read food labels to compare and choose healthier foods when shopping.
- Limit foods and drinks that are high in calories, fats, sugar, and sodium.



# JUNK FOOD

Our food choices are usually wrong. When the person have a little time to eat they choose junk food. You can find junk food in fast foods, in airports, in train stations ecc. Exeples of junk food are: hamburgers, hot dogs, chips, coca cola, candies... This food contains excess fat, sugar, salt and calories. One problem with junk foods is that they're low in satiation value. This kind food takes you to a worst life.



# FOOD PYRAMID

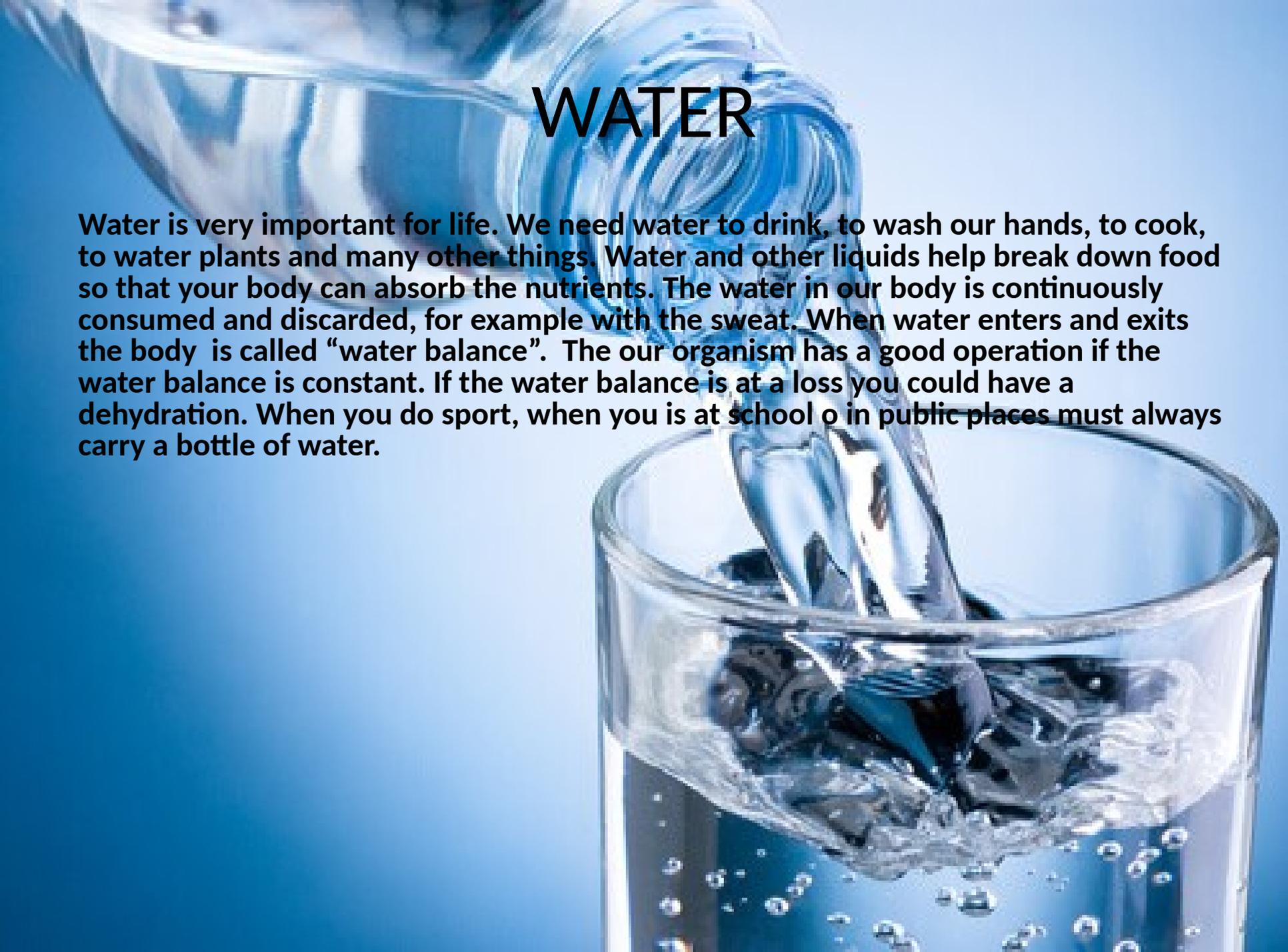
The food pyramid is designed to make healthy eating easier. Healthy eating is about getting the correct amount of nutrients – proteins, fats, carbohydrates, vitamins and minerals. Foods that contain the same type of nutrients are grouped together on each of the shelves of the Food Pyramid. This gives you a choice of different foods from which to choose a healthy diet. If you eat a varied and balanced diet, then there is normally no need to take any food supplements.



# NEW POBHIA

The new phobia is the fear of all the new things. The term it's used for define the version attitude that takes to the food. A lot of animals shows difference towards things and new situations. In human psychology you can talk about new phobia to indicate a not motivated fear of new experiences in a already determined routine and in the daily life of a person.



A close-up photograph of water being poured from a clear glass bottle into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles within the glass. The background is a soft, light blue gradient. The word "WATER" is superimposed in large, bold, black capital letters over the upper part of the image.

# WATER

**Water is very important for life. We need water to drink, to wash our hands, to cook, to water plants and many other things. Water and other liquids help break down food so that your body can absorb the nutrients. The water in our body is continuously consumed and discarded, for example with the sweat. When water enters and exits the body is called “water balance”. The our organism has a good operation if the water balance is constant. If the water balance is at a loss you could have a dehydration. When you do sport, when you is at school o in public places must always carry a bottle of water.**

# ALCOHOL

- Alcohol is a substance capable of causing damage to the brain, and other important parts of our body. The mechanism of all types of actions alcohol to the brain takes you to:
- Inhibitions on glutamate receptors, which are involved in learning and memory processes and the appearance of seizures.



# OBESITY

A photograph of a woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt with dark stripes on the cuffs, sitting at a table. She is holding a large sandwich in both hands and taking a bite. The table is covered with a brown and white striped cloth. In the foreground, there is a blue mug and a plate with another sandwich. The background is a plain, light-colored wall.

The term obesity indicates a serious form of overweight associated to an excess of fat in the body . One can speak of obesity when the body mass index, it's greater than 30. It is considered a serious medical disorder. The causes of obesity are:

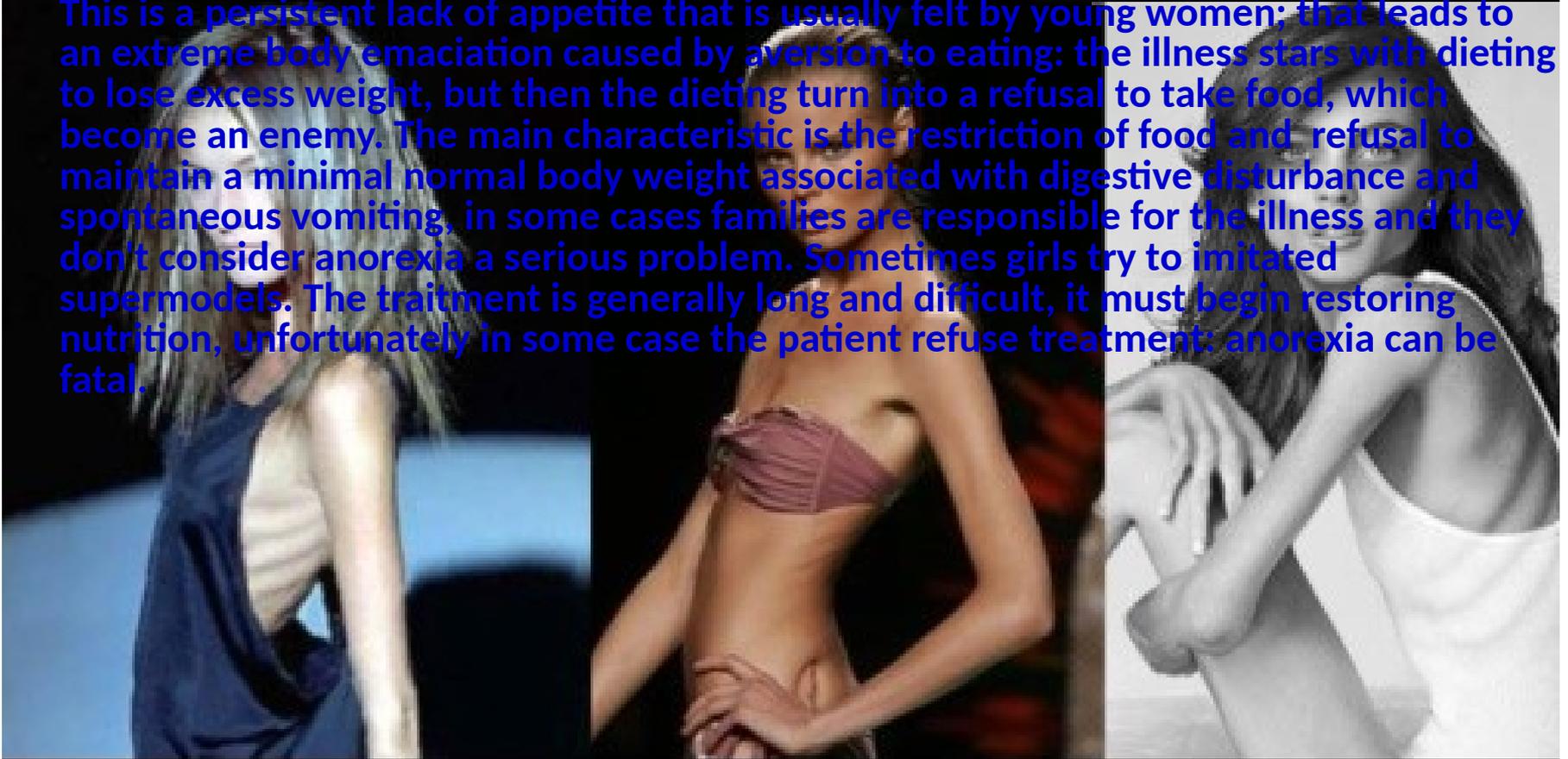
- A genetic predisposition.
- An incorrect eating behavior.
- Psychological problems.

## HOW TO GET HEALED?

- A suitable diet.
- A physical activity.
- A behavioral therapy.
- A the absorption of fat.
- A gastric surgery.
- A thermal cure.

# ANOREXIA

This is a persistent lack of appetite that is usually felt by young women; that leads to an extreme body emaciation caused by aversion to eating: the illness starts with dieting to lose excess weight, but then the dieting turns into a refusal to take food, which becomes an enemy. The main characteristic is the restriction of food and refusal to maintain a minimal normal body weight associated with digestive disturbance and spontaneous vomiting, in some cases families are responsible for the illness and they don't consider anorexia a serious problem. Sometimes girls try to imitate supermodels. The treatment is generally long and difficult, it must begin restoring nutrition, unfortunately in some cases the patient refuses treatment: anorexia can be fatal.



# Le nostre interviste

