

# il Resto del Carlino

## CRONISTI in CLASSE



Istituto Salesiano 'Beata Vergine di San Luca'

Vota il tuo preferito su <http://ilrestodelcarlino.campionatodigiornalismo.it>

## Un'alimentazione corretta aiuta a crescere

*Il cattivo rapporto con il cibo può portare a obesità, anoressia, bulimia*

### BASTA SPRECO

#### Troppi scarti di frutta, pane e verdura

**SECONDO** un rapporto pubblicato dalla Fao, nel mondo un terzo del cibo finisce nella spazzatura. In Italia circa 10 milioni di tonnellate di cibo vengono scartate ogni anno. Lo spreco domestico costituisce il 42% dello spreco totale. Frutta, verdura e pane aprono la *waste parade*, la classifica degli alimenti più sprecati in Italia; subito dopo vengono gli affettati.

E secondo recenti statistiche della Fao, nel mondo ci sono 795 milioni di persone che patiscono la fame. Eppure ogni anno buttiamo via un valore di 16 miliardi di euro in cibo commestibile. Lo spreco è un enorme consenso: da una parte ci sono persone che muoiono di fame e altre che invece buttano via il cibo. Ma la guerra allo spreco è già cominciata. Per sensibilizzare i consumatori il ministero dell'Ambiente ha dichiarato il 5 febbraio Giornata nazionale contro lo spreco alimentare. Circa 264mila negozi in Italia hanno già attivato iniziative contro lo spreco.

La tecnologia sta avanzando e si stanno ideando nuovi frigoriferi in grado di indicare le scadenze dei prodotti e le ricette realizzabili. Aspettando queste innovazioni, possiamo dare il nostro piccolo contributo alla lotta allo spreco, per esempio facendo una spesa accurata, senza comprare più di quanto ci occorre. Inoltre, possiamo congelare o regalare ad altri gli alimenti che non riusciamo a mangiare. Ridurre lo spreco significa salvare il pianeta.

**IL CIBO** è un bisogno primario di ogni essere umano. Alimentarci correttamente è di fondamentale importanza perché ci aiuta a crescere, a mantenerci in forma ed energici durante la giornata. Certo è importante mangiare in modo sano, equilibrato e senza esagerazioni. Per esempio, tutti sanno bene che gli atleti professionisti o i danzatori devono curare molto la propria alimentazione. Viceversa un cattivo rapporto con il cibo può portare a diversi disturbi o a vere e proprie malattie, come l'obesità, l'anoressia e la bulimia. Secondo la Società Italiana di Psicologia dell'Alimentazione, nella popolazione femminile la frequenza è di circa lo 0,3-0,5% (un caso ogni 200-300 persone) per l'anoressia e dell'1-2% (un caso ogni 50-100) per la bulimia. Insomma quasi il 10% della popolazione tra i 15 e i 25 anni soffre di un disturbo alimentare e guarirne richiede percorsi lunghi e difficili. Quindi una buona alimentazione è la base per vivere bene.



La terza C dell'Istituto Salesiano 'Beata Vergine di San Luca'

Tuttavia il cibo non è importante solo per il nostro corpo: la tavola è anche un luogo di benessere e piacere. La cucina italiana poi è un'eccellenza universalmente nota. In particolare la nostra città, insieme a tutta l'Emilia, è particolarmente rinomata per la buona tavola. Non è strano quindi che il

grande parco agroalimentare Fico sia nato proprio nel nostro territorio e stia attirando moltissimo visitatori già a pochi mesi dall'inaugurazione. Inoltre dal 2010 la dieta mediterranea è riconosciuta come Patrimonio dell'umanità dall'Unesco. La gastronomia italiana è un fatto-

re culturale, siamo molto legati al nostro cibo e all'alimentazione, tanto che il modo di denominare il cibo varia di regione in regione; per esempio, le 'sfrappole' in Emilia-Romagna si chiamano così, ma a Sud si dicono 'chiacchiere'.

**NELLA** nostra cultura mangiare insieme è considerato quasi un rito. Noi sediamo a tavola a volte per lungo tempo per festeggiare i momenti importanti della vita (matrimoni, nascite) o dell'anno (Natale, Pasqua), per parlare di lavoro o anche semplicemente per godere della compagnia delle persone più care.

In Italia è usuale invitare a casa amici e parenti per stare in compagnia e mangiare insieme e un invito a pranzo è considerato segno di amicizia, confidenza o particolare considerazione. Il buon cibo contribuisce al benessere fisico e interiore e una corretta alimentazione aiuta a star bene con noi stessi e con gli altri.

### NUOVI SCENARI IN CRESCITA ANCHE LA CUCINA MOLECOLARE E LE RICETTE DEI CUOCHI-SCIENZIATI

## Nel piatto del futuro insetti, cavallette e alghe



Gli insetti sono molto nutrienti ed eco-sostenibili

**NEGLI** ultimi decenni la popolazione mondiale è aumentata enormemente e pertanto è necessaria una quantità di cibo sempre maggiore, perciò si stanno aprendo nuovi scenari nell'ambito dei cibi. Sembra, per esempio, che gli insetti con le loro proprietà alimentari saranno il futuro dell'alimentazione. Sono molto nutrienti, eco-sostenibili e hanno un indice di conversione alimentare (cioè il rapporto tra cibo ingerito e crescita dell'organismo) molto vantaggioso. Questa pratica viene chiamata entomofagia, ed è molto comune da secoli in diverse parti di Asia, Africa, America latina e centrale.

Un'altra novità sulle nostre tavole potrebbero essere le alghe, che in realtà non sono così estranee alla nostra tradizione alimentare; infatti già dal I secolo d. C. si utilizzavano le alghe marine come cibo. Queste ultime fanno parte già ora della consuetudine alimentare dell'Europa occidentale, mentre nel nostro Pae-

se se n'è riscoperto l'utilizzo grazie all'interesse suscitato dalla cucina del Giappone, che ne è il maggior produttore e consumatore al mondo.

**UN'ULTERIORE** frontiera potrebbe essere il cibo hi-tech: cuochi-scienziati, nutrizionisti ed esperti si sbizzarriscono nelle cucine della Nasa per confezionare, per gli astronauti in missione, carne, frutta e verdura in prodotti liquefatti, e non possiamo escludere che questi in futuro potrebbero finire anche sulle nostre tavole.

Sta avanzando anche la cucina molecolare, che cerca il modo di concentrare il maggior numero di vitamine, proteine e carboidrati, nel minor spazio possibile. Insomma cosa ci ritroveremo nel piatto tra 50 anni? È quasi impossibile dirlo, del resto il cibo è sempre cambiato nel corso dei secoli e continuerà a farlo grazie alle nuove tecnologie e allo spirito innovativo che da sempre contraddistingue la cucina.

### IN REDAZIONE

**Ecco i cronisti della 3C: Mattia Bennassi, Gorgia Borsari, Mattia Bosi, Sara Ciantelli, Luca Giorgi, Leonardo Griguolo, Sara Leanza, Matteo Magli, Letizia Matteuzzi,**

**Andrea Melica, Ilaria Mingardi, Aurora Nogaretto, Luca Nolè, Jacopo Pelagalli, Vittoria Pezzini, Lorenzo Poerio, Riccardo Poggi, Filippo Ponzellini, Rebecca Rossi, Mar-**

**co Sanchini, Filippo Scapinelli, Art Shehu, Diego Simili, William Arthur Smith, Elisa Tortaini, Samuele Vacchi, Alessandro Zanasi. Docente: Stefania Ceccorulli.**