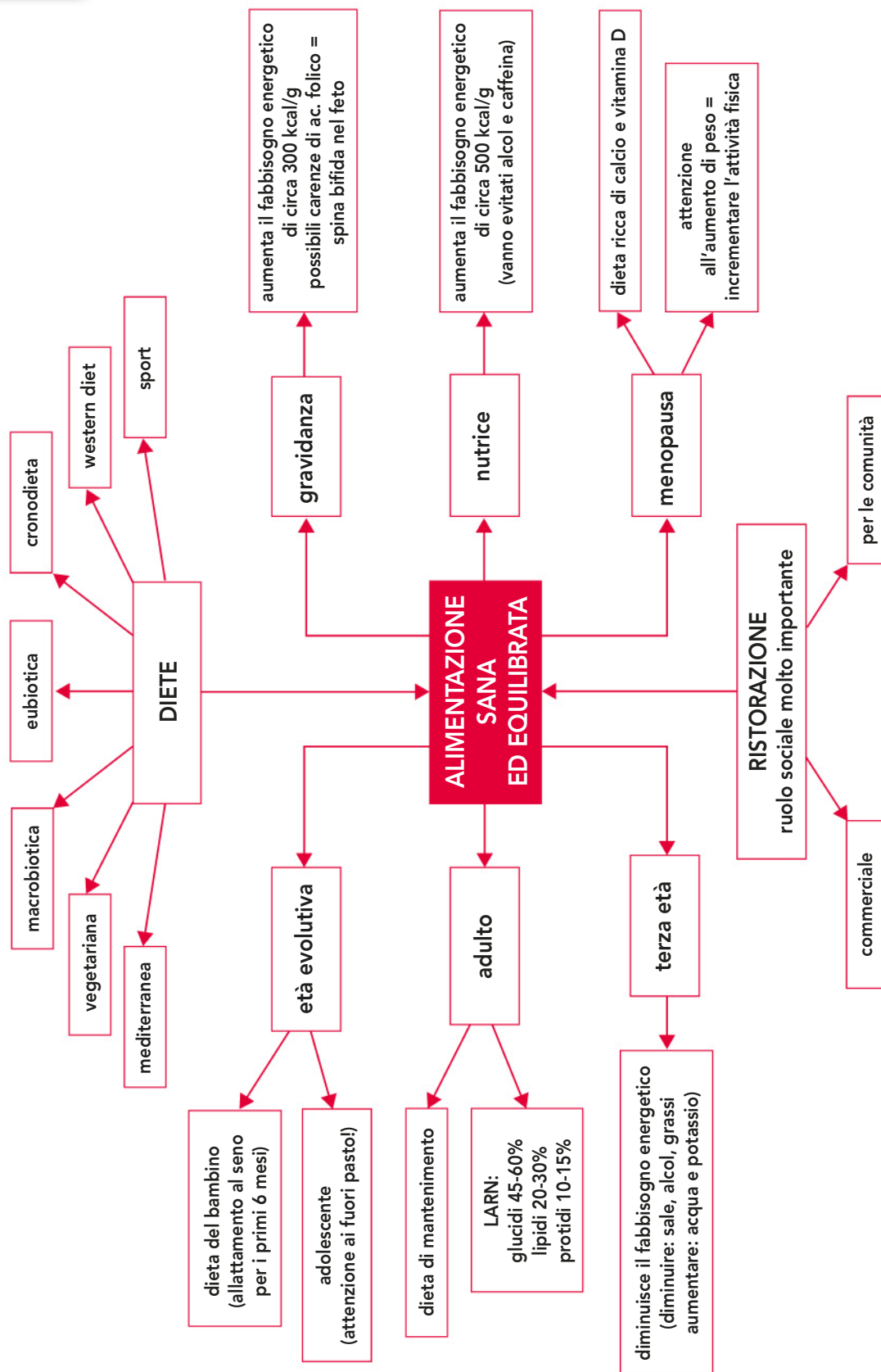




A COLPO D'OCCHIO i contenuti del Modulo e le loro relazioni



MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE

Leggi il testo riportato qui sotto e predisponi una traccia della tua esposizione (tempo: 5 minuti)

Aderenza alla dieta mediterranea dei bambini italiani

L'aderenza alla Dieta Mediterranea (DM) in età evolutiva è tra gli argomenti più studiati negli ultimi anni. Come dimostrato per gli adulti, anche per l'età evolutiva sono stati osservati numerosi effetti benefici della DM, compresa la prevenzione dell'obesità.


Purtroppo, nonostante le continue evidenze scientifiche a favore di questo modello alimentare, si riscontra dagli studi degli ultimi dieci anni un suo graduale abbandono soprattutto da parte dei più giovani. Il consumo di alimenti di origine vegetale sta diminuendo, mentre aumenta quello dei prodotti di origine animale, specialmente nell'Europa meridionale, quindi proprio nei paesi mediterranei che in passato erano caratterizzati da un elevato consumo di alimenti vegetali – frutta e verdura – tipici della DM.

I risultati dello studio IDEFICS (*Identification and prevention of Dietary and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS*) eseguito su 16.220 bambini di età compresa tra 2 e 9 anni, hanno dimostrato, tramite un *food frequency-based Mediterranean Diet Score*, che i bambini italiani, come quelli di altri paesi del Mediterraneo, particolarmente i ciprioti, hanno una più bassa aderenza alla DM, rispetto ai bambini del Nord-Europa, in particolare gli svedesi; inoltre, indipendentemente da fattori come lo status socio-economico, l'aderenza alla DM è risultata inversamente associata al sovrappeso e all'obesità.


(Fonte: Linee Guida 2018)

Spunti per la tua esposizione


1. Parla della Dieta Mediterranea.

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** La Dieta Mediterranea è un modello alimentare basato fondamentalmente sull'elevato consumo di verdura e frutta, cereali e legumi, e con l'olio di oliva come condimento...
Puoi continuare in Inglese: The lower rate of heart disease among people in the Mediterranean region of the world is often attributed to their liberal use of olive oil, a rich source of monounsaturated fatty acids. Olive oil also delivers valuable phytochemicals that help to protect against heart disease.

2. Il cibo mediterraneo, e in particolare quello dell'Italia, è un viatico per lo sviluppo del turismo, anche quello rurale. Indica alcuni prodotti DOP del tuo territorio.

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** L'acronimo DOP sta per "denominazione di origine protetta", ed è un marchio di tutela che viene attribuito dall'Unione Europea.
Puoi continuare elencando prodotti DOP o IGP e spiegare la differenza tra questi marchi. (Diritto). Continua fornendo esempi di come l'enogastronomia può contribuire alla promozione del turismo responsabile (Tecniche di comunicazione).

3. Che consigli si possono dare per una dieta sana alla età dello sviluppo?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** La dieta per bambini e ragazzi deve prevedere un adeguato rapporto tra i macronutrienti, e una buona assunzione di minerali, vitamine, antiossidanti e fibra alimentare...
Puoi continuare in Francese: De la naissance à l'adolescence, chaque étape est importante et même cruciale dans le développement des habitudes alimentaires...