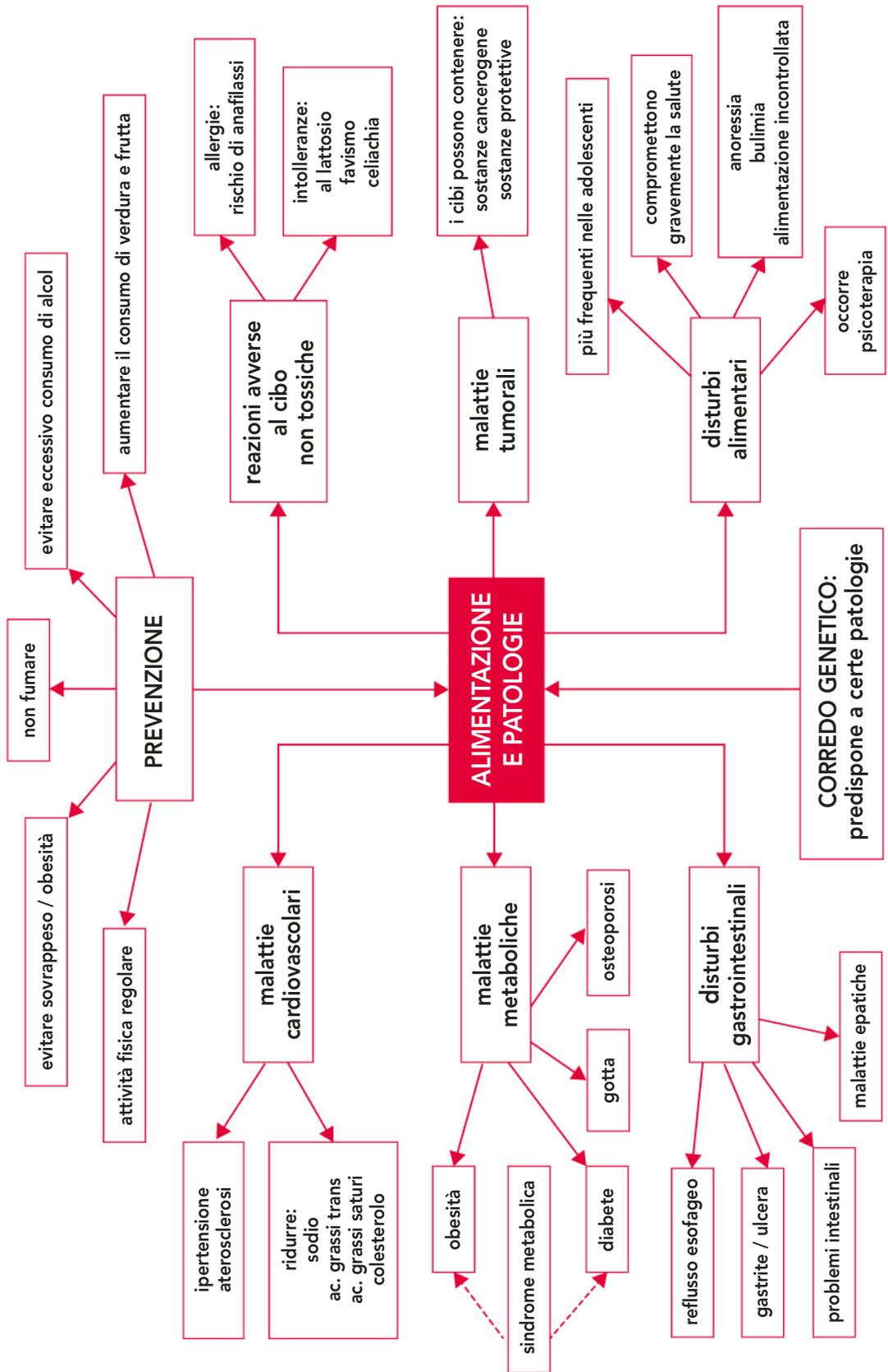




A COLPO D'OCCHIO i contenuti del Modulo e le loro relazioni



MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE

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

Meno sale nella dieta

La dodicesima Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale (4-10 marzo 2019), promossa dalla *World Action on Salt & Health* (Wash, associazione internazionale con partner in 100 Paesi), è incentrata sulla necessità di intervenire concretamente per modificare le abitudini alimentari della popolazione.

Tema dell'edizione 2019 è, infatti:

IT'S TIME FOR ACTION ON SALT. LET'S TAKE SALT OFF THE MENU

obiettivo che Wash cerca di raggiungere promuovendo 5 gesti quotidiani volti a ridurre il consumo giornaliero di sale a meno di 5 g, secondo le raccomandazioni dell'OMS. Questi 5 gesti sono:

- ridurre gradualmente il sale utilizzato per cucinare, in modo che il gusto si adatti via via per dare più sapore al cibo;
- usare erbe e spezie al posto del sale;
- scolare e risciacquare bene le verdure e i legumi in scatola che potrebbero essere stati conservati in acqua salata;
- controllare le etichette dei cibi prima di acquistare un prodotto e scegliere quelli con meno contenuto di sale;
- eliminare dalla tavola saliere e salse salate in modo che i più giovani della famiglia non si abituino ad aggiungere il sale al cibo che mangiano.



(Fonte: Sito Epicentro)

Spunti per la tua esposizione

1. È ora di intervenire sul sale. Togliamo il sale dai menu, che in inglese corrisponde a "It's time for Action on salt. Let's take salt off the menu". Could you continue in english on the topic salt and nutrition?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** On average, the higher one's salt (sodium chloride) intake, the higher one's blood pressure...

Puoi continuare anche in Francese: L'élévation de la pression artérielle augmente le risque d'accident cardiovasculaire, dont principalement l'infarctus. Potresti poi dare consigli pratici per ridurre la quantità di sale degli alimenti senza togliere gusto (Lab. Cucina).

2. La maggior parte delle malattie cardiovascolari può essere prevenuta affrontando fattori di rischio modificabili, che sono...?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Tra i fattori di rischio modificabili uno dei principali è sicuramente l'uso di tabacco, e poi diete non sane, obesità, inattività fisica e alcol.

Puoi continuare parlando di abitudini di vita e di tabacco e citare la legge n. 3 del 16 gennaio 2003 (detta anche legge Sirchia dal nome del suo promotore Girolamo Sirchia) che ha vietato le sigarette nei ristoranti e nei luoghi pubblici chiusi (Diritto).

3. L'aterosclerosi è una condizione alla base di diverse malattie cardiovascolari. In che cosa consiste e che tipo di alimentazione occorre seguire per cercare di prevenirla o rallentarla?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Si tratta di una malattia cronica e progressiva delle arterie dovuta all'ispessimento e alla perdita di elasticità dei vasi sanguigni...

Puoi continuare illustrando i benefici dell'attività fisica sul sistema cardiocircolatorio (Sc. motorie).

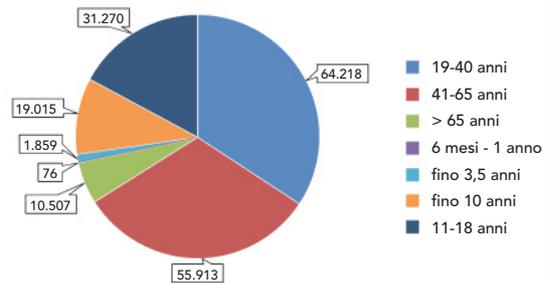
**MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE**

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

Celiachia e prodotti biologici

Il potenziale tossico del glutine è determinato geneticamente ed è sufficiente una piccola quantità di proteina per scatenare la malattia celiaca. I cereali biologici contenenti glutine non sono pertanto assumibili dai celiaci. Riguardo invece alla presenza negli alimenti di sostanze estranee allergeniche, i prodotti da agricoltura biologica potrebbero risultare meno allergenici perché non contengono residui di pesticidi allergenici.

(Fonte: Linee Guida 2018)

Distribuzione celiaci per fasce di età**Spunti per la tua esposizione**

1. In Italia, il numero di persone a cui viene diagnosticata la celiachia è in aumento. Come si può definire questa malattia?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** La celiachia, o morbo celiaco, è un'enteropatia infiammatoria permanente, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. (Spiega meglio e illustra i sintomi).

Puoi continuare parlando della dieta per i celiaci, e proporre piatti adatti (Lab. Cucina).

2. Oltre al glutine, che sostanze sono riconosciute come comuni allergeni?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Un allergene è una sostanza, innocua per la maggior parte delle persone, ma che in alcuni individui produce una risposta immunitaria. Approfondisci il discorso ed elenca i comuni allergeni (latte vaccino, uova, ecc.).

Puoi continuare segnalando l'importanza per i soggetti allergici della lettura delle etichette e di come il Reg. n. 1169/2011 obbliga a evidenziare gli allergeni anche graficamente (Diritto).

3. Nella ristorazione scolastica è fondamentale avere un elevato livello qualitativo dei pasti, sia nutrizionale che igienico, soprattutto in riferimento ai bambini allergici. Che consigli si possono dare a tale riguardo agli addetti alla preparazione dei pasti?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Gli alimenti destinati alle diete speciali devono mantenersi separati dagli altri per evitare la contaminazione crociata.

Puoi continuare in Inglese: Cross-contact is the inadvertent introduction of an allergen into a product. It is generally the result of environmental exposure during processing or handling, which may occur when multiple foods are produced in the same facility. It may occur due to use of the same processing line, through the misuse of rework, as the result of ineffective cleaning, or from the generation of dust or aerosols containing an allergen.

MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE

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

L'importanza della dieta nella prevenzione delle malattie cardiovascolari



il progetto cuore

Epidemiologia e prevenzione delle malattie cerebro e cardiovascolari



L'Italia rischia di detenere un triste primato: quello del più alto indice di malattie cardiovascolari, che rappresentano la principale causa di morte con il 45% di tutti i decessi.

Sono le ultime stime diffuse dal Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, suffragate anche dal Progetto Cuore, condotto dall'Epidemiologia e prevenzione delle malattie cardiovascolari dell'Istituto Superiore di Sanità.

Ma una attenzione alla dieta e agli stili di vita può contribuire ad allontanare questa evenienza.

(Fonte: Fondazione Veronesi, marzo 2019)

Spunti per la tua esposizione

1. Prima di analizzare la dieta adeguata alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, spiega che cosa sono queste malattie e quali sono i fattori predisponenti.



POSSO COMINCIARE COSÌ Le malattie cardiovascolari sono un gruppo di patologie a carico del cuore e/o dei vasi sanguigni...

Puoi continuare in Inglese: Risk factors for heart disease and other cardiovascular disease include: smoking, lack of exercise, obesity, high blood pressure, high LDL or low HDL cholesterol levels, age.

2. E parlando invece di dieta?



POSSO COMINCIARE COSÌ Uno stile di vita sano e attivo e idonee abitudini alimentari rappresentano i capisaldi per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Alcune indicazioni dietetiche sono: scegliere cibi con un basso contenuto di acidi grassi saturi e colesterolo, ridurre il consumo di sale...

Puoi continuare illustrando alcuni consigli nutrizionali e facendo poi esempi pratici di ricette preparate alla lampada (Lab. Sala/Vendita).

3. Per mantenere il cuore in salute è bene, in caso di sovrappeso e/o obesità, seguire una dieta ipocalorica. Ma che parametri si possono prendere come riferimento per determinare lo stato di sovrappeso e a quali altre patologie vanno incontro le persone con eccesso ponderale?



POSSO COMINCIARE COSÌ Uno dei criteri per definire lo stato di sovrappeso di una persona è quello dell'Indice di Massa Corporea.

Puoi continuare parlando dell'obesità nella Storia e di come in passato era simbolo di agiatezza, puoi ricordare ad esempio Enrico VIII o la regina Vittoria di Inghilterra (Storia).

**MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE**

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

Il lattosio

Il lattosio è un disaccaride in cui una molecola di glucosio e una di galattosio sono legate con un legame beta-glicosidico (1→4). A differenza di altri zuccheri, il lattosio ha un potere dolcificante basso, pari a 39 nella scala in cui il saccarosio (il comune zucchero da cucina) ha un valore pari a 100. Il suo Indice Glicemico (IG) è anch'esso relativamente basso, pari a circa il 60% rispetto a quello del glucosio. È bene ricordare che un consumo di carboidrati ad alto indice glicemico comporta un aumento della glicemia con la conseguente stimolazione insulinica, necessaria per metabolizzare il glucosio.

Il contenuto di lattosio può variare nel latte a seconda delle diverse specie di mammiferi. Tra i differenti tipi di latte, il latte umano risulta il più ricco di questa molecola.

(Fonte: Linee Guida 2018)

Spunti per la tua esposizione

1. *Prima di parlare del lattosio dal punto di vista nutrizionale, puoi illustrare le principali analisi chimico-fisiche relative alle sostanze zuccherine?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Per la determinazione del contenuto di zuccheri riducenti di un prodotto zuccherino si utilizza il metodo Fehling... (Analisi e controlli chimici).

Puoi continuare spiegando che cos'è l'indice glicemico (IG), della rilevanza che ha a livello fisiologico, e di come rappresenta un aspetto molto importante per il diabetico, e puoi proporre dolci con meno zuccheri aggiunti (Lab. Pasticceria).

2. *Parlando di lattosio, viene in mente a molti consumatori l'intolleranza a questa molecola. Qual è l'origine di questo disturbo?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** L'intolleranza al lattosio è di origine metabolica (carenza, più o meno accentuata, dell'enzima lattasi) e non va confusa con l'allergia al latte, che invece è di natura immunologica ed è molto più severa.

Puoi continuare spiegando i sintomi di tale intolleranza e addentrarti nei prodotti che possono/non possono consumare gli intolleranti. Puoi proporre dolci adatti a questi soggetti (Lab. Pasticceria).

3. *Nel caso dell'intolleranza al lattosio, i sintomi sono a carico del tratto gastroenterico: tipici sono i dolori addominali e la diarrea. Che altri disturbi dell'apparato digerente conosci, in cui possa essere utile la dieta per alleviarne i sintomi?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** In molti disturbi gastrointestinali la dieta può mitigare i sintomi, ad esempio, oltre in caso di diarrea, nel meteorismo, stipsi, gastrite, ecc.

Puoi continuare in Inglese: Constipation is a condition in which a person has uncomfortable or infrequent bowel movements...

MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE

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

I disturbi dell'alimentazione

I disturbi dell'alimentazione – anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata (*Binge-Eating Disorder*, BED) e disturbi dell'alimentazione non altrimenti specificati – sono tra i problemi di salute più comuni nei giovani, soprattutto nelle ragazze, nel nostro Paese come in tutti i Paesi occidentali.

(Fonte: Ministero della Salute)



Spunti per la tua esposizione

1. I disturbi dell'alimentazione (DA) sono più frequenti nella popolazione femminile che in quella maschile. Secondo te, quali possono essere i motivi?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** In effetti Secondo il Ministero 8 su 9 casi riguardano ragazze. Le ragioni che portano allo sviluppo di DA sono numerose, ma l'attuale tendenza a prediligere un modello di bellezza femminile che esalta la magrezza ha conseguenze devastanti sui comportamenti alimentari di molte ragazze.

Puoi continuare spiegando in Inglese i danni organici: The illness can cause severe medical complications such as bone loss and heart dysfunction and psychiatric disorders, including depression and suicidal ideation.

2. La bulimia nervosa si caratterizza per la presenza di crisi bulimiche o "abbuffate". Che cosa sono?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Le crisi bulimiche sono episodi in cui la persona ingerisce grandi quantità di cibo in poco tempo (in circa 2 ore) e con la sensazione di perdere il controllo durante l'episodio. **Puoi continuare** spiegando come di solito, durante le abbuffate, vengono ingeriti cibi dolci o grassi, spesso il cioccolato (Lab. Pasticceria).

3. L'ortoressia è un fenomeno in crescita, al confine con i DA e colpisce in prevalenza gli uomini. Di che cosa si tratta?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Il termine "ortoressia" indica un comportamento di tipo ossessivo nell'intento di ottenere una dieta sana: si tratta di una mania che può avere gravi conseguenze sia sul piano della salute fisica sia sulla vita sociale.

Puoi continuare spiegando perché salutisti estremi e atleti troppo attenti all'alimentazione sono maggiormente predisposti a diventare ortoressici (Sc. motorie).