

## NUTRIRE ED EDUCARE: IL ROTARY PER IL CONTRASTO ALLO SPRECO ALIMENTARE



Lunedì 6 marzo, nell'auditorium "Giuseppe Boccardi preside" dell'istituto "Basile Caramia-Gigante" di Locorotondo, ha avuto inizio un nuovo progetto del Rotary Club Putignano Trulli e Grotte "Nutrire ed educare nel contrasto allo spreco alimentare", ideato a livello distrettuale nella convention di Pugnochiuso del 21 maggio scorso. Il presidente del club, ing. Francesco Nicola Mercieri, ha spiegato che tale progetto affronterà, per le nuove generazioni, i temi della corretta alimentazione e degli stili di vita, della nutraceutica (fusione dei termini nutrizione e farmaceutica), del contrasto allo spreco alimentare e della importanza di una produzione circolare e sostenibile. Il prof. Giuseppe D'Onghia, referente rotariano del progetto, ha illustrato le finalità di tale service che sono quelle di responsabilizzare gli studenti e le famiglie ad una corretta alimentazione ed ad un consumo senza sprechi; di sostenere il prestigio ed il ruolo fondamentale della scuola in virtù di una comune vocazione pedagogica con il Rotary e di mettere a disposizione del territorio le competenze professionali dei rotariani. Il tema affrontato nel primo incontro per le classi terze e quarte, è stato "Nutrizione e sport". Il prof. Francesco Palmisano, referente del "progetto salute" dell'Istituto e responsabile territoriale di "Intercultura", ha evidenziato come, nell'ambito scolastico, l'opera del Rotary si incrocia spesso con quella della scuola e con essa si integra e si complementa. In questo Istituto in cui, in questo anno scolastico, ricorre il centenario della scomparsa di Giovanni Basile Caramia, un secolo di impegno per la formazione tecnica e la promozione culturale in agricoltura in cui si è passati da contadini poveri a cittadini europei, il presidente Mercieri ha presentato le due relatrici, dott.a Maddalena Laera e dott.a Rosalba Liuzzi, entrambe dietiste. La dr. Laera ha spiegato i principi della attività fisica ricordando che l'OMS raccomanda di svolgere, nel corso della settimana,

un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa due (o più volte) a settimana. Ha quindi, illustrato i sistemi energetici: il sistema anaerobico alattacido, in cui i fosfageni forniscono rapidamente energia che si esaurisce però, in pochi secondi; quello anaerobico lattacido in cui la glicolisi anaerobica dà la massima carica nei primi novanta secondi e poi fornisce energia per tre o quattro minuti e quello aerobico, basato sull'utilizzo di carboidrati, lipidi e proteine, sistema di relativa bassa potenza ma di grandissima capacità e di ottimo rendimento. Ha poi affrontato l'argomento del sovrappeso e della obesità evidenziando la loro stretta correlazione con il diabete di "tipo 2" ed ha riferito che in Italia la popolazione adulta è sovrappeso per il 36% ed obesa per l'11,5 %, dati in crescita rispetto alla precedente rilevazione che indicano che nella nostra nazione si possono stimare circa quattro milioni di persone obese. Purtroppo, secondo i dati riportati dalla dr.a Laera, la Puglia è al terzo posto in questa graduatoria, dietro la Campania e la Calabria. Ella ha illustrato quindi la "piramide alimentare" che esalta il consumo di frutta, di verdura, di pane, di pasta e di altri cereali possibilmente integrali; di latte e derivati, di olio di oliva, di frutta con guscio, fino a consigliare settimanalmente solo due porzioni di pesce, di pollame, di legumi, di carne ed una di salumi. La "piramide" esiste anche per l'attività fisica, alla cui base sono indicate le attività da svolgere quotidianamente (passeggiare, andare a piedi a scuola, salire le scale, fare giardinaggio.....) e nella quale, man mano che si sale verso i gradini più alti, si incontrano le attività da svolgere con minore frequenza (guardare la televisione, utilizzare il computer o lo smartphone ed i videogiochi, stare seduti...). Nel mezzo, tre-cinque volte a settimana fare esercizi aerobici per almeno venti minuti, come camminare a passo svelto, andare in bicicletta o giocare a calcio, tennis, basket, per mezz'ora; due o tre volte a settimana fare attività ricreative (golf, bowling, giardinaggio) ed esercizi muscolari (stretching, flessioni, piegamenti...). Queste le regole da seguire per uno stile di vita salutare e per contrastare l'epidemia di sedentarietà e di obesità. La dr.a Laera ha concluso esaltando la dieta mediterranea che, a livello sportivo, è riconosciuta come quella migliore per l'atleta perché soddisfa i bisogni di un fisico in allenamento: carboidrati complessi, legumi, carni bianche, verdura e frutta, suddivisi in cinque o sei pasti giornalieri. La dott.a Liuzzi ha invece, illustrato i carboidrati e la necessità di curare il loro fabbisogno giornaliero ed il timing di assunzione, per garantire un apporto ottimale a muscoli e cervello. Ed ha esortato ad assumere, circa un'ora prima dell'inizio della attività fisica, carboidrati complessi, come pane integrale con pomodoro, fette biscottate con marmellata, yogurt bianco con cereali o una porzione di frutta fresca. Di integrare i carboidrati durante l'attività solo se questa si protrae oltre i novanta minuti (ad alta digeribilità come maltodestrine, barrette

energetiche). Di effettuare un pasto completo al termine dell'attività, per garantire l'adeguato recupero di glicogeno muscolare perso (pasta, riso, patate insieme ad una fonte proteica – vegetale o animale – e ad una lipidica (olio, frutta secca...). Ella ha quindi parlato dei lipidi, dei grassi buoni; delle proteine, consigliate però "post exercise" smontando quindi, il "mito delle proteine" che per anni ha fatto pensare che diete iperproteiche potessero essere utili nel potenziamento e nella crescita muscolare. Ha invitato gli studenti a prestare molta attenzione alla idratazione per prevenire rischi per la salute e per le performances sportive. Ella ha affrontato quindi, il tema della nutraceutica che si riferisce a particolari proprietà e caratteristiche di alcuni alimenti di svolgere un ruolo curativo. Ecco quindi i cereali integrali, la frutta secca, i pomodori, il pesce (in particolare quello "azzurro"); le verdure crucifere (cavolo, broccoli, verza, rape...); le cipolle ed i capperi, e soprattutto, olio di oliva extravergine, sia crudo ("i polifenoli sono una esplosione di antiossidanti") sia cotto (fa secernere al fegato più bile, facilitando la digestione). Cosa portarsi a casa, dunque: fare esercizio fisico costantemente nella settimana determina un beneficio a lungo termine sulla salute fisica e psicologica; gli integratori (legali) risultano utili solo nel caso sia accertata la carenza di un particolare micronutriente e la loro assunzione sempre concordata con un professionista; la "dieta dello sportivo" deve prevedere un adeguato apporto di carboidrati: l'assunzione di alimenti come frutta e verdura aiuta a ridurre lo stress ossidativo che l'attività fisica comporta. Conclusioni finali, derivate anche dalle domande di tanti studenti: con una alimentazione corretta si può fare bene attività fisica senza assumere sostanze; sigarette (anche quelle elettroniche), alcool, droghe e gioco fanno male allo sport poiché determinano lo scadimento della vita; il confine tra integratori buoni e quelli cattivi è nel modo di utilizzo, visto che essi potrebbero essere utili solo ad integrare una eventuale carenza che non dovrebbe esserci se viene seguita una corretta alimentazione. Soprattutto mediterranea. Ma non è una contraddizione che nel regno della Valle d'Itria, nella regione mediterranea per eccellenza, in cui vengono da tutto il mondo per seguirla almeno per una

settimana, i residenti siano al terzo posto in Italia per obesità? Mah...!



Pietro Gonnella