



**BUCCISCHIAVONE**

STUDIO DENTISTICO ASSOCIATO



## LA DIETA MEDITERRANEA



Il dr. Roberto Dell'Anna, specialista in pediatria ci illustrerà i vantaggi di un mangiare sano seguendo le nostre tradizioni.

Pagina 4

## LA STORIA DI NATALE



IL BEL CENONE DEL SIGNOR MARCELLO

Pagina 12

## SE IL BAMBINO MANGIA TROPPO



Come aiutare i nostri bambini a mangiare in modo corretto rispettando le quantità e gli elementi essenziali per la crescita.

Pagina 13

## OGGI CUCINO IO



Le semplici e gustose ricette preparate dai bambini. In questo numero: La Slitta Dolce.

Pagina 18

## IL TOPOLINO DEI DENTI

QUANDO IL DENTINO CADRÀ  
IL TOPOLINO ARRIVERÀ;  
ARRIVERÀ CON IL SOLDINO,  
PER SCRIBIARLO CON IL DENTINO.  
AL RIMBORSO IL SOLDINO,  
IL DENTINO AL TOPOLINO.



FEDERICA ACCIARI

In genere a 5 anni dovresti avere 20 denti nella tua bocca, tutti da latte.

A 6 anni circa spunta il "Re Mofare": ti sembrerà più grande degli altri e ti durerà per tutta la vita quindi è importante non farlo cariare. Dopo un anno o poco più sentirai un leggero movimento

su un dentino davanti che piano piano cadrà perché il dente nuovo e definitivo spingendo da sotto prenderà il suo posto. Fra gli 8 e i

9 anni avrai tutti gli incisivi permanenti. Il dente nuovo permanente (che ti rimarrà per tutta la vita) "spinge" da sotto e consuma, piano piano, il dente da latte sino a quando rimane solo la corona e il dentino cade. La radice del dente perma-

nente al contrario, continua a crescere e si allunga per i tre anni successivi. È molto importante lavare bene anche i denti da latte per mantenerli sani e forti: potremo così mangiare anche le cose

dure e le più buone senza difficoltà. Se invece li tracciamo si cariano,

fanno male e devono essere curati; a volte quando la carie è profonda ed ha consumato la corona il dentino deve essere tolto. È

necessario allora che il tuo dentista applichi un "mantenitore di spazio", che serve a conservare lo spazio per quando uscirà il dente permanente. Come sai, per fortuna, non siamo tutti uguali e il riferimento all'età può variare e non ti devi preoccupare.

QUANDO CADRÀ' IL MIO PRIMO DENTINO?



Denti e Dintorni è periodico realizzato dallo Studio Dentistico Bucci e Schiavone che ha curato anche la selezione delle fonti citate. I contenuti, quando non diversamente indicato, sono originali creazioni dello studio.

Inviateci i vostri lavori suggerimenti a: [dentiedintorni@buccischivone.it](mailto:dentiedintorni@buccischivone.it).

Le vostre opinioni sulla rivista saranno molto utili per migliorarci: inviateci un sms al 328-62.25.000

Denti e Dintorni è disponibile gratuitamente per tutti i nostri pazienti

Stampato con  KONICA MINOLTA [bizhubpress.it](http://bizhubpress.it) 



Dr. Enrico Bucci  
 medico chirurgo  
 specialista in odontoiatria  
 e ortodonzia

## LE COSE BUONE... DA PICCOLI!

Grazie alla collaborazione dei nostri pazienti abbiamo potuto dar vita ad un magazine dello studio. La nostra idea, nata soltanto qualche mese fa, era quella di realizzare un rivista piacevole e divertente per i più piccoli che nel contempo potesse offrire informazione e spunti di riflessione su argomenti di salute odontoiatrica e non. Questo numero pre natalizio è dedicato in particolare all'alimentazione e a come aiutare i nostri figli a mangiare cibi sani ed imparare abitudini alimentari corrette che possano evitare le condizioni di obesità e sovrappeso, sempre più in aumento anche in Italia. Adottando alcune semplici abitudini possiamo cambiare il nostro stile di vita insegnando, da piccoli ai nostri ragazzi ad evitare che una cattiva alimentazione possa predisporre in futuro a malattie quali l'ipertensione, il diabete, le cardiopatie. Analizzeremo come evitare alcuni inganni nelle etichette degli alimenti e alcuni piccoli trucchi da adottare a tavola per ridurre la quantità di cibo in eccesso che a volte ingeriamo. Abbiamo dato spazio al dr Roberto Dell'Anna medico chirurgo specialista in Pediatria che ci illustrerà i vantaggi della dieta mediterranea.

STUDIO BUCCISCHIVONE  
 LECCE, Via D. Cantatore 11 - T. 0832 340.061 TRICASE, Via D. Caputo 3 T. 0832 544.039  
[www.buccischivone.it](http://www.buccischivone.it) - [segreteria@buccischivone.it](mailto:segreteria@buccischivone.it)



Dr.ssa Loredana Schiavone  
 medico chirurgo specialista  
 in odontoiatria

## DICONO DI NOI...

*Cariissimo Dott. Roberto,  
 anche se avevo tantissima paura di fare questo intervento, grazie a te, al Dott. Enrico e alle nostre assistenti, Alessandra, Patrizia e Maria, sono riuscita a stare calma e a superare la mia paura, perché mi sono sentita a mio agio. Adesso non ho più paura del dentista.  
 Ti ringrazio bene Francesca.*

Francesca ha scritto questa letterina al dott. Roberto Maffei, nostro consulente di chirurgia orale







La piramide alimentare alla cui base si trovano gli alimenti da consumare giornalmente e man mano che si sale quelli da limitare nell'arco della settimana.



Dr. Roberto Dell'Anna  
medico chirurgo  
specialista in pediatria

## LA DIETA MEDITERRANEA

Impostiamo sin da piccoli le corrette tradizioni della nostra dieta

La dieta mediterranea costituisce un importante patrimonio sia storico che culturale per la genuinità e la semplicità di tutti gli ingredienti ricchi di proprietà nutritive. Tale regime alimentare, vario ed equilibrato, è composto principalmente da frutta, verdura, cereali integrali, olio d'oliva, pesce e contribuisce a ridurre i rischi di sovrappeso e obesità e le patologie correlate. Protagonisti assoluti di tale modello alimentare sono frutta e verdura che con le loro 5 porzioni al giorno raccomandate assicurano il fabbisogno di sali minerali, fibre, vitamine e antiossidanti (che prevengono l'invecchiamento cellulare). Si consiglia il consumo quotidiano in quantità moderata anche di frutta secca ricca di acidi grassi polinsaturi della serie omega-3 e omega-6. Grande rilievo rivestono poi i cereali quali la pasta, il pane, il riso ma anche il grano, il farro, l'orzo e l'avena. Sarebbe sempre preferibile il consumo di alimenti integrali per non

perdere, con la raffinazione, le vitamine, i sali minerali e soprattutto di fibre. Inoltre le fibre aiutano a raggiungere prima il senso di sazietà e rallentano lo svuotamento gastrico, stimolando nel contempo la motilità intestinale. Nella tradizione mediterranea non possono di certo mancare i legumi, come fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli che costituiscono una preziosa fonte di proteine di origine vegetale. Tali legumi se integrati ai cereali (per esempio pasta e fagioli o riso e lenticchie), rappresentano piatti unici dall'alto valore nutritivo. Il pesce è un alimento che fornisce proteine dall'alto valore biologico, sali minerali, vitamine e grassi polinsaturi della serie omega-3 e omega-6. Per quanto riguarda la carne si tende a preferire quella bianca (pollo, tacchino e coniglio) meno ricca di lipidi e di acidi grassi saturi rispetto alla carne rossa, responsabili dell'alto livello di colesterolo nel sangue. Il latte e derivati come yogurt e formaggi dovrebbero essere assunti re-

golarmente a tutte le età in quanto ricchi di calcio, costituente principale delle nostre ossa. La dieta mediterranea si basa su 5 pasti giornalieri, di cui tre principali (colazione, pranzo, cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio). Per mantenere il proprio peso corporeo nella norma è indispensabile iniziare la giornata con una ricca e sana colazione seguita da un leggero spuntino a metà mattina; questo evita di avere picchi di fame a pranzo che ci portano spesso a mangiare disordinatamente in quantità eccessiva. A colazione bisognerebbe mangiare latte con i cereali integrali, fette biscottate integrali con miele o marmellata o, in alternativa, yogurt magro e frutta fresca. In genere, durante il pranzo si può consumare pasta o riso conditi con sugo leggero e verdure in quantità, mentre a cena carne o pesce accompagnati sempre da ortaggi di stagione.

Dot. Roberto Dell'Anna,  
Specialista in Pediatria

## UNA DIETA VERDE

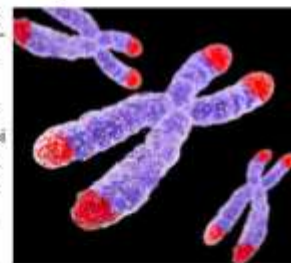
Un modello alimentare mediterraneo oltre ad essere salutare per le persone lo è anche per l'ambiente. Si stima in media che per ottenere 100 calorie, la dieta mediterranea provoca un **impatto ambientale** di circa il 60% inferiore rispetto ad una alimentazione di tipo nordamericano o nordamericano, basata in misura maggiore su carni e grassi animali, piuttosto che su vegetali e cereali. La dieta mediterranea prevede un elevato consumo di cereali, frutta, verdura e legumi, la cui produzione richiede un impiego di risorse naturali (suolo, acqua) e di emissioni di gas serra meno intensivo rispetto ad un modello alimentare basato perlopiù sul consumo di carni e grassi animali. La **Stagionalità** è una caratteristica della dieta mediterranea e prevede il consumo degli alimenti rispettando i tempi di semina, raccolto e maturazione degli stessi. Questo si traduce in una riduzione delle coltivazioni in serra e dei relativi impatti ambientali, così come dell'approvvigionamento e dei costi di trasporto da paesi lontani (food miles). La **Biodiversità** della dieta mediterranea rispetta il territorio attraverso semine diverse in ogni area e rotazione delle colture, al fine di garantire anche la sicurezza alimentare.



Fondazione Dieta Mediterranea - Ostuni (BR)

## LA DIETA CHE ALLUNGA LA VITA

La prestigiosa rivista scientifica "The British Medical Journal" pubblica in questo mese i dati di uno studio della Università di Harvard sui benefici della dieta mediterranea nell'invecchiamento cellulare. La ricerca condotta su un numeroso gruppo di infermiere degli USA sostiene l'influenza positiva della dieta mediterranea sui telomeri. Essi costituiscono l'estremità dei cromosomi e impediscono lo "sfilacciamento" del DNA, causa dell'invecchiamento cellulare. In particolare si è visto che i principali costituenti della **dieta mediterranea, ricca di antiossidanti e povera di grassi saturi**, determinano un allungamento dei telomeri, markers dell'invecchiamento.



Si è visto che telomeri più corti sono collegati con minore aspettativa di vita e la maggiore possibilità di sviluppare malattie croniche.

## SOVRAPPESO E OBESITA'

I DATI IN ITALIA



Secondo un recente rapporto Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) emerge che due adulti su cinque (42%) sono in eccesso ponderale, in particolare il 31% è in sovrappeso e l'11% è obeso.

L'eccesso ponderale è significativamente più frequente fra i 50 e i 70 anni, negli uomini rispetto alle donne, fra le persone con molte difficoltà economiche e con titolo di studio basso o assente. Le regioni con una più alta prevalenza di obesità sono quelle meridionali e in particolare la Basilicata e la Campania (rispettivamente 49% e 48%) mentre nella provincia di Bolzano si osserva il valore più basso (33%). La percezione del proprio peso corporeo non sempre coincide con quello calcolato in base ai dati antropometrici riferiti dagli intervistati: nel periodo 2010-2013, solo una persona in sovrappeso su due ritiene il proprio peso troppo alto e, addirittura, tra gli obesi il 10% considera il proprio peso giusto.



# MANGIARE A COLORI

Una alimentazione variata ed equilibrata unita ad una attività fisica adeguata permette ai nostri bambini di crescere e svilupparsi in modo corretto, in buona salute e pieni di energia. Insegnando ai vostri figli queste semplici e sane abitudini alimentari ve ne saranno riconoscenti, si spera, per tutta la vita. Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali e oligo-elementi) ma in quantità diverse. Nello schema seguente gli alimenti vengono classificati in gruppi alimentari, ogni alimento di un gruppo presenta le stesse caratteristiche nutrizionali ed è rappresentato da un colore diverso. Una giornata equilibrata presenta alimenti di ogni gruppo alimentare.

## LA GIORNATA EQUILIBRATA

Una giornata equilibrata è così composta:

Almeno 1 litro di acqua al giorno (per gli adulti 1,5 litri)

### GRUPPO VERDE:

almeno 5 porzioni di frutta e verdura (2-3 porzioni di frutta e 2-3 porzioni di verdura)

### GRUPPO MARRONE:

3-4 porzioni di farinacei al giorno (preferendo prodotti integrali)

### GRUPPO BLU:

2-3 porzioni di latticini al giorno

### GRUPPO ROSSO:

una porzione di carne, pesce, uova, leguminose o tofu

### GRUPPO GIALLO:

al massimo 4 cucchiaini (preferendo gli oli di oliva e colza)



Nel piatto equilibrato deve essere presente una porzione di alimenti del gruppo rosso oppure del gruppo blu. Alimenti del gruppo rosso (carne, pesce, uova) devono essere proposti in alternanza a quelli del gruppo blu (latticini) sull'arco della settimana.

Progetto "Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolare" curato da Maria Neri, Elisabetta Deiana, Daniela, Lorenza, Natalia Mariani, Debata Dipi, Luana.



Ministero della Salute

**Scegli** frutta e verdure tra le più colorate, preferendo quelle di stagione.  
**Aggiungi** frutta fresca ai cereali (per es. fragole, mirtili, fichi d'eva).  
**Sgranocchia** una mela saccosa a metà mattina. Fai a pezzi la tua frutta preferita per una gustosa merenda.  
**Prepara** un frullato con succo di frutta non zuccherato e frutta a pezzi.  
**Aggiungi** lattuga/radicchio/pomodori al solito panino, il tuo snack sarà più allegro e colorato, oltre che sano.

**Comincia** il pasto principale con una bella insalata multicolore (per es. lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli).  
**Aggiungi** ai tuoi piatti le verdure quando è possibile. Come snack o dessert, aggiungi frutta fresca a un vasetto di yogurt.  
**Utilizza** la frutta per farcire i tuoi dolci oltre che belli saranno più saluteri.



Francesco

# CIBO DI STAGIONE

La verdura autunnale porta colore in tavola e rafforza le difese dell'organismo. È autunno. Chi ci tiene alla salute può prepararsi menu ricchi di verdura colorata: le vitamine e le sostanze vegetali aiutano il sistema immunitario e i loro colori vivaci mettono buon umore. Fuori inizia a far freddo, l'influenza si avvicina: è il momento giusto per rafforzare le difese dell'organismo. Non è difficile, non c'è che l'imbarazzo della scelta tra tanti ingredienti gustosi e colorati, facilmente reperibili al mercato o nei negozi: zucca, rape, cavolo rosso, verza e tante altre verdure autunnali spiccano per i loro colori vivaci. Il corpo non è in grado di produrre tutti i sali minerali e la maggior parte delle vitamine, perciò occorre fornirgli queste sostanze tramite l'alimentazione. Un apporto ottimale aiuterà le difese dell'organismo. Le vitamine A, C, E, l'acido folico, la provitamina betacarotene e gli oligoelementi zinco e selenio rivestono un ruolo particolarmente importante per il sistema immunitario. Ogni tipo di verdura contiene vitamine e sali minerali diversi. Per questo la cosa migliore è riempire la borsa della spesa con tante verdure diverse. E già si ha la sensazione di far qualcosa di buono per il corpo e per l'umore! Chi vuole può prepararsi un piatto di verdure miste, dopo aver cotto le verdure al vapore, procedimento che preserva le vitamine. Naturalmente tutta questa verdura multicolore non potrà far miracoli contro l'influenza, ma una volta scoperto il gusto di mangiar sano sarà più facile integrare la verdura in tanti modi diversi nel menu quotidiano.

## LE ABITUDINI ALIMENTARI

### Buone...

- 1) Fare 4-5 pasti al giorno (3 pasti principali e 1-2 spuntini). Dopo cena, rispettare il digiuno notturno.
- 2) Iniziare la giornata con una buona colazione in un'atmosfera tranquilla, per essere in forma.
- 3) Lasciare libero spazio alle esperienze, alle scoperte degli alimenti, alle iniziative dei bambini.
- 4) Variare le forme, i colori e le consistenze degli alimenti, essere creativi in cucina!
- 5) Alternare carne, pesce, uova, latticini e leguminose nel menu settimanale.

### ...e Cattive

- 1) Offrire sempre le stesse pietanze. Variare è fondamentale, sia per poter assicurare un apporto adeguato di tutti i nutrienti necessari, sia per appagare il gusto e abituarlo a pietanze nuove.
- 2) Consumare regolarmente bibite dolci (bibite gassate, sciroppi, bibite alla frutta zuccherate) e alimenti grassi (hamburger, carne impanata, formaggini alla crema, maionese, patatine fritte, chips, cioccolata, pasticcini, biscotti, barrette di cioccolato, ecc.). Un apporto eccessivo di grassi e zuccheri può portare al sovrappeso.
- 3) Non fare colazione. È importante fare colazione per fare il pieno di energia, migliorare la prestazione psico-fisica e arrivare al pranzo con meno fame.
- 4) Non fare merenda. La merenda è una ricarica che permette di arrivare in forma e senza troppa fame fino a cena.
- 5) Obbligare i bambini a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi. In genere un bambino normo-peso sente qual è la giusta quantità di cibo.
- 6) Offrire pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi a cena. Durante la notte si consumano poche energie e con lo stomaco troppo pieno si dorme male!



## ALCUNE IDEE PRATICHE

**Colazione** Succo di arancia 100%  
Pane con **burro** e miele

**Spuntino** Ricartina

**Pranzo** Insalata di sedano  
Gnocchi di **parmigiano** con formaggio grattugiato

**Merenda** Crostata di **prugne** fatta in casa

**Cena** Lenticchie con **carote** al vapore  
Pane integrale

ESEMPIO GIORNATA 1

**Colazione** Latte e cacao

**Spuntino** Focchi d'avena

**Pranzo** 1 mandarino  
Lattuga  
Pollo **arrostato** con **purea di carote** e patate al forno

**Merenda** Composta di mele

**Cena** Yogurt al naturale con **frutti di bosco**  
Cremia di **zucca**  
Torta al formaggio

ESEMPIO GIORNATA 2

Progetto "Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica" curato da Maria Nelli Zappalà  
dott.ssa dipl., Luciano, Natalia Merloni, dott.ssa dipl., Luciano.

## NEWS

Consapevole dello stato in cui versavano le mense scolastiche inglesi, Jamie Oliver ha avviato una campagna di sensibilizzazione al problema della corretta e sana alimentazione andando nelle scuole, parlando con i ragazzi, i genitori e gli addetti alla preparazione del cibo. Ha partecipato a programmi televisivi per la BBC diffondendo i principi della "buona" cucina. Nel 2005 ha raccolto 270.000 firme per sollecitare il governo a cambiare lo stato delle mense scolastiche. Il 30 marzo 2005, sotto la spinta di questa campagna mediatica avviata da Jamie Oliver, il governo inglese ha stanziato £ 280 milioni per migliorare la qualità dei pasti scolastici. Jamie Oliver conduce anche un programma sulla La EFFE (canale 50). Il suo obiettivo è convincere tutti che è possibile mangiare meglio, spendendo poco!  
[www.jamieoliver.com](http://www.jamieoliver.com)

## JAMIE'S COMFORT FOOD







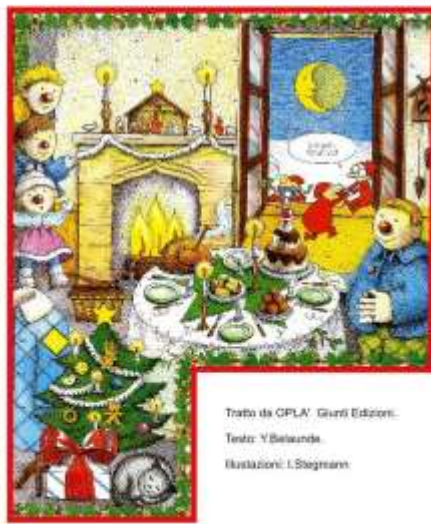


## IL BEL CENONE DEL SIGNOR MARCELLO

Il signor Marcello è un pò triste.  
Quest'anno per il Natale sarà solo.  
Sua figlia e i suoi nipoti abitano troppo lontani da lì.  
Non importa, il signor Marcello si preparerà  
ugualmente una buona cenetta!  
Ma la legna è bagnata, il fuoco non si accende.  
Per consolarsi, il signor Marcello  
si serve una tazza di latte.  
Il gatto si precipita sulla tazza, la rovescia.  
Il signor Marcello inciampa, cade, si torce il mignolo.  
Decisamente non ne va bene una!



Il signor Marcello è infelice.  
Seduto in poltrona, chiude gli occhi  
e rivede sua figlia, con i suoi ricci biondi  
che, piccola piccola, gli accarezza l'orecchio  
dicendogli sottovoce: - ti voglio bene, papà!  
Com'era felice in quei momenti!  
Il signor Marcello si addormenta e sogna,  
così non si accorge degli strani rumori  
che all'improvviso risuonano nella casa.  
Corse, scarpicci, strofinii, scivolata, cigolii,  
colpetti, martellate, bisbigli...



Tutt'a un tratto, il signor Marcello apre gli occhi.  
Un buon profumo gli stuzzica il naso  
e lui è completamente stupito. Gli sembra di vivere  
una fiaba: il fuoco crepita nel caminetto,  
il suo cappotto è rattoppato, l'albero è decorato!  
Ma il signor Marcello non ha il tempo  
di capire cosa è successo perché alla porta sente  
delle voci che gli gridano:  
- Nonno, siamo noi! Siamo tutti qui da te!

Tratto da OPLA - Giunti Edizioni.  
Testo: Y. Belandier.  
Illustrazioni: L. Stegmann.

## SE IL BAMBINO MANGIA TROPPO

### Quando l'alimentazione del bambino è da considerarsi in eccesso?

L'alimentazione del bambino è da considerarsi in eccesso quando determina un eccesso di peso in relazione alla costituzione, all'età, alla statura e al sesso valutabile comparando le griglie percentiliche e il **B.M.I.** (indice di massa corporea). L'aumento di peso non si verifica se l'apporto energetico con il cibo non supera le calorie che noi consumiamo abitualmente. Questo bilancio energetico positivo è la condizione essenziale per una crescita normale sia in età pediatrica che nell'adulto. Apporti appena superiori alle necessità, se protratti nel tempo, determinano effetti importanti sulla nostro peso. In breve: si ingrassa solamente quando si mangia più di quello che si consuma.

### Quanto pesano le abitudini alimentari dei genitori sul bambino?

I moderni studi di biogenetica molecolare hanno dimostrato che esiste una predisposizione genetica all'obesità e quindi alla tendenza ad ingrassare diversa da soggetto a soggetto. Questo non deve farci dimenticare l'importanza delle corrette abitudini alimentari per il controllo del peso: l'apporto alimentare e l'attività fisica sono ancora più importanti in quei bambini che tendono geneticamente ad ingrassare. Per molti anni si è parlato di disfunzioni ghiandolari endocrine come responsabili dell'obesità che comunque sono molto rare. Bisogna fare attenzione anche a quella che possiamo definire

obesità reattiva determinata da quel circolo vizioso che si crea quando il bambino obeso viene preso in giro e schernito dai compagni, spesso emarginato dai giochi di agilità e abilità motoria. Il bambino obeso soffre di questi stress psicologici, tende a isolarsi o ad evitare i confronti e si consola con l'unica attività che lo gratifica: mangiare. tutto questo si traduce in una inattività motoria e sedentarietà che aggravano l'obesità in una spirale che non si ferma.

### Quali conseguenze ha sul piano fisico l'obesità del bambino?

Oltre ai problemi psicologici di cui abbiamo parlato l'obesità causa problemi fisici e predispone a gravi malattie che si evidenziano nell'età adulta, ma che vanno prevenute sin dall'infanzia come la cardiopatia ischemica, l'ipertensione arteriosa, l'aterosclerosi, il diabete, l'insufficienza respiratoria e lo sviluppo di neoplasie.

**Cosa fare in caso di obesità infantile?** Mentre adulto può solo cercare di ridurre l'apporto calorico con diete più o meno ferree nel bambino abbiamo delle possibilità in più:

- 1-La crescita staturale può consentire un bilanciamento nel rapporto peso/statura.
- 2-L'assenza di abitudini consolidate dall'età possono permettere più facilmente di acquisire comportamenti alimentari e stili di vita più sani.
- 3-I genitori con l'aiuto del pediatra devono avere un ruolo basilare nell'abitare il bambino a corrette abitudini alimentari che, facili da apprendere da piccoli, daranno i loro effetti positivi anche in futuro.

Dr Fausto Nicolini - pediatra.

Tratto da OPLA - Giunti Edizioni



Ciao, Sono Asia,

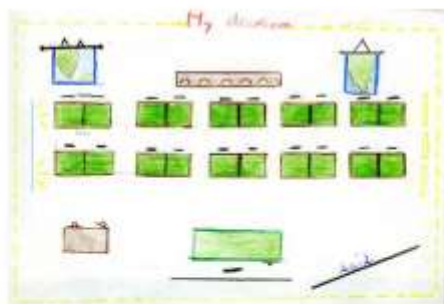
io vado al Cavè Bobeisti.

È frequentato la classe 5B,

tutti i miei compagni sono un po' manelli,

ma sono tutti molto simpatici.

Mi piace stare con loro e davvero divertente.



## QUANDO LA DIETA E' UN LUSO

Newsweek



### The Dinner Gap

La prestigiosa rivista americana Newsweek è uscita tempo fa con una copertina che parlava del cibo come indicatore di differenza sociale e di reddito. La giornalista Lisa Miller che ha scritto l'articolo all'interno "Divided we eat" (divisi da quello che mangiamo), sostiene che l'obesità non sia legata soltanto ad un fatto culturale ma sociale ed economico. I cibi freschi con elevate qualità nutrizionali come la carne magra, il pesce, la frutta, cereali, la verdura vanno oltre le possibilità economiche degli strati meno abbienti. Essi si affidano ai cibi cosiddetti spazzatura (junk food) non per mancanza di una educazione alimentare corretta ma per necessità: spesso sono cibi con elevato potere calorico, merendine e pizze prodotte industrialmente, bevande gassate che saziano in fretta con poca spesa. La percentuale di obesità legata alla cattiva alimentazione è più alta nei paesi sviluppati con più alta disparità sociale. Gli Stati Uniti sono fra le nazioni più obese mentre il Giappone, con una relativa minore disuguaglianza di reddito è fra le più magre.



### QUALCOSA SI MUOVE

Finalmente anche le multinazionali delle bibite gassate, messe alle strette da movimenti di opinione e da campagne mediatiche per il controllo dell'obesità, corrono ai ripari. Recentemente l'amministratore delegato della Pepsi Co., Indra Nooyi ha comunicato il proprio impegno a ridurre la quantità di zucchero presente nelle proprie bibite del 20% a partire dal 2025. Questa decisione è stata fortemente sollecitata dalla fondazione CLINTON GLOBAL INITIATIVE con il programma "American Beverage Industry Calorie Action Plan". Questo accordo segue quello già firmato da Coca Cola e Dr. Pepper Snapple G.

Traito da Time Magazine oct 2014



## LE QUANTITA' E LE TRAPPOLE DA EVITARE

Controllare la propria linea si può anche senza ricorrere ad una specifica dieta ma badando alla quantità di cibo che ingeriamo. Accade spesso di sottostimare quanto mangiamo per la presenza di condizionamenti ambientali e abitudini consolidate. Mangiare davanti alla televisione o mentre leggiamo può portare ad allungare inconsapevolmente il tempo dedicato al pasto e ad ignorare i segnali di sazietà e quindi la quantità. Anche il confezionamento dei prodotti gioca un ruolo determinante: se ad esempio compriamo dei biscotti confezionati sfusi in un unico contenitore è diverso dal prenderli pre porzionati in unità da 5 o 6 elementi. E lo stesso vale per i succhi di frutta da 1 litro o confezioni multiple da 200cc: Anche mangiare con altre persone

in atmosfera rilassata, con le luci basse, può condizionare la quantità di cibo assunta in quanto, la piacevolezza della compagnia ci spinge ad allungare il tempo del pasto e a distrarci dal cibo. Non badiamo al pane che mangiamo in attesa delle pietanze e del vino che consumiamo. A volte anche i "contenitori" sono importanti: capita che istintivamente riteniamo che la quantità giusta sia quella che riempie il nostro piatto o il bicchiere. Una buona abitudine sarebbe quella di servire a tavola il cibo già nei piatti piccoli in modo da far sembrare la porzione più abbondante. E così accade anche per le bevande: ad esempio un bicchiere alto e stretto rispetto ad uno largo e basso ci crea la percezione che contenga una quantità maggiore di bevanda, a parità di volume e quindi ci aiuta a bere di meno.

Traito da: Annual Review of Nutrition - July 2014

## I DENTINI

Spazzoliamo, spazzoliamo finché i denti non pulcano,  
dondola, dondola dentino poi finisci nel cestino;  
i dentini da latte mi cadranno e i permanenti  
li sostituiranno;  
ora attenzione alle carie = FANNO TANTO MALE

Maria Stella



## MANGIARE INSIEME FA BENE



...SENZA LA TV!

Perché dire no alla TV accesa mentre si mangia? Un recente studio americano pubblicato sul *Journal of Pediatrics*, nell'ottobre 2013 dimostra come stare a tavola, senza guardare la televisione fa mangiare di meno e gustare di più i cibi. La ricerca ha esaminato come questo fattore ambientale e la socialità familiare può influire sull'indice di massa corporea (BMI) dei genitori e bambini. Il BMI è un valore biometrico che deriva dal rapporto fra il peso corporeo e il quadrato dell'altezza ed è utilizzato come indicatore

del peso forma. Si è trovato che nelle famiglie che mangiavano regolarmente a tavola con la TV spenta i valori di BMI erano più bassi. Giovava anche rimanere seduti a tavola sino a quando tutti avevano finito di mangiare. Questi dati si spiegano col fatto che la convivialità e le conversazioni a tavola, senza la passività legata alla presenza della tv, concentrano maggiormente l'attenzione su quello che stiamo mangiamo e sulle quantità, facendo della cena non solo qualcosa legata al cibo ma anche allo stare insieme.



## ANCHE LA SCUOLA CONTRO L'OBESITA'

La Conferenza delle regioni e delle province autonome ha promulgato una proposta di legge per **bandire dai distributori automatici** (situati nei luoghi pubblici abitualmente frequentati dai minori ed in particolare negli istituti scolastici) **alimenti e bevande contenenti un elevato apporto totale di grassi saturi, zuccheri semplici aggiunti, sodio, nitrati e/o nitriti, dolcificanti, teina, caffeina, taurina e similari**. Questa proposta vuole garantire l'adeguatezza degli apporti nutrizionali di alimenti e bevande somministrati. Ciò al fine di sostenere l'adozione di corretti stili di vita da parte dei minori, prevenire il consumo eccessivo di alcune sostanze ed evitare a lungo termine l'insorgenza non solo delle malattie acute, ma anche di quelle cronico-degenerative che si sono dimostrate correlate ad apporti squilibrati di nutrienti protratti nel tempo.

GROM il gelato più buono

## UN'AMICIZIA, UN SOGNO, UNA GRANDE IMPRESA



Una bella realtà italiana nata da un'idea di Federico Grom e Guido Martinetti che qualche anno fa hanno deciso di realizzare il loro sogno: produrre un gelato artigianale utilizzando materie prime di qualità assoluta. È con questo obiettivo che dal 2002 hanno viaggiato alla ricerca del meglio che il mondo dell'agricoltura poteva offrire, seguendo semplici ma rigorosi principi: solo frutta fresca, proveniente dai migliori consorzi d'Italia e dalla loro azienda agricola Mura Mura®; nessun utilizzo di coloranti, aromi, conservanti o emulsionanti. Nasce così un gelato "come una volta"; creme con latte fresco di alta qualità e uova di galline allevate a terra; sorbetti con il 50% di frutta, acqua della sorgente Sparea® e zucchero di canna bianco.

Nel loro laboratorio di produzione di Torino preparano le miscele liquide, che vengono distribuite, grazie ad un'attenta gestione della catena del freddo, alle singole gelaterie, dove vengono mantenute fresche ogni giorno.

“  
Era un sogno troppo bello per finire davanti a una questione di denaro. I muri non servono a fermare chi desidera davvero qualcosa. Servono a fermare quelli che non ci credono abbastanza.”

La centralizzazione della prima fase della produzione (la miscelazione degli ingredienti) li aiuta a mantenere costante il rigore produttivo e gli permette di acquistare alcuni tipi di frutta disponibili solo presso i rispettivi consorzi e non presso i mercati generali di ogni città. Nascono così i gusti che li rendono famosi in Italia e nel mondo: il "limone di Siracusa Igp", la nocciola "Tonda Gentile", il caffè Guatemala, il cioccolato "Ocumare" del Venezuela... Peccato non averli da Roma in giù... Provateli appena ne avrete la possibilità.





Oggi  
cucino io!

## La Slitta Dolce

### OCCORRONO:

#### Per il PLUMCAKE

3 uova e il loro peso in burro, farina  
e zucchero semolato

#### Per le DECORAZIONI

-200gr di cioccolato fondente  
-un pennello da cucina  
-pasta di mandorle  
-Smarties  
-liquirizia arrotolata  
-gelatine di frutta



**1** Sformate il plumcake  
freddo. Intagliate  
come il modello.



**2** Dipingete la slitta e i cubetti  
ricavati dal plumcake con  
cioccolato fondente fuso a ba-  
gnomaria.



**3** Fate qualche  
pacco regalo con  
la pasta di mandorle o  
con le gelatine di frut-  
ta.



**4** Infiocchettate i  
regali con a  
liquirizia rossa e nera.



**5** Con il tagliabiscotti  
ricavane, nella  
pasta di mandorle, le  
renne e gli abeti.

ECCO UN DOLCE ORIGINALE DA PREPARARE  
PER IL GIORNO DI NATALE; UNA BELLA SLIT-  
TA DA REALIZZARE PARTENDO DA UN SEM-  
PLICE PLUMCAKE. RENNE, REGALI... TUTTO SI  
PUÒ MANGIARE, ECCETTO BABBO NATALE



**6** Decorate la slitta  
applicando gli  
Smarties con un goc-  
cio di cioccolato e car-  
icate i regali. Se  
volete innestate di zuc-  
chero a velo. Buon  
viaggio, Babbo Natale.

Foto di OPLA - Quare Ed.



Come ogni mattina, Babbo Natale fa cuocere una montagna di brioche.



Le porta ai folletti ancora addormentati, strombazzando: - In piedi, dormiglioni, basta poltrire!



Tutto da OPLA - Quare Ed. Testo: M.A. Gaughan, Illustrazioni: R. Capobianco

Poi ognuno si mette al lavoro senza brontolare. E c'è chi inchioda, chi pialla, chi cuce, chi dipinge e chi impacchetta.

# E' LA VITA!

## PREPARATIVI



Tutti e Illustrazioni: Gianni Neri.

Tutti da OPLA - Giunti Ed.



Collaborate con noi portandoci i vostri lavori oppure inviandoli, insieme a commenti e suggerimenti,

a:

[dentiedintorni@buccischiavone.it](mailto:dentiedintorni@buccischiavone.it)



Chiedete il Magazine dello studio  
Buccischiavone  
in segreteria