

Dott. Paolo Bellingeri



in collaborazione con

Lions Club Tortona Castello



Progetto per la realizzazione del

CORSO

**IL GUSTO DI MANGIARE**  
scelte quotidiane per il ben essere

La Scuola come Volano del Cambiamento

Tortona – Ottobre 2012

## 1. Introduzione

L'alimentazione moderna, quella del nostro quotidiano, si è allontanata dalle reali necessità del nostro corpo e del nostro stesso vivere.

Cibi industriali, raffinati e ricchi di conservanti, additivi, coloranti, grassi, zuccheri, non sono certo ciò di cui l'organismo ha bisogno per vivere bene. Ma di questi cibi solitamente ci si nutre, trovando molto più comodo una rapida spesa al supermercato, caricando nel carrello cibi precotti e prodotti industriali, anziché ingredienti freschi in grado di essere facilmente trasformati in piatti sani e gustosi. O fare un salto in gastronomia ad acquistare primi e secondi già pronti, o ancora peggio, entrare in un fast food per un "veloce" hamburger e patatine.

Si accampano scuse come la mancanza di tempo e quindi la necessità di portare in tavola qualcosa che soddisfi velocemente i gusti di tutti in famiglia. Numerose possono essere le motivazioni che hanno portato a rendere sempre più marginale il tempo dedicato a scegliere il cibo per la nostra tavola, fare la spesa, cucinare. Sono motivazioni di tipo personale, ma spesso anche sociale. La velocità con cui si vive e il gran numero di pasti consumati fuori casa, la cattiva educazione al gusto, la sovrabbondanza di cibi pronti di qualunque tipo, che si incontrano con sempre maggior facilità, complice anche l'ampia diffusione di programmi televisivi e riviste del settore, che spesso spacciano per cibi sani prodotti che con la salute poco hanno a che vedere. Tutto questo, se può rendere comodo mangiare, lo ha reso sempre più nocivo per i nostri corpi. Non basta sapere di non dover mangiare più un cibo, per riuscire a non mangiarne più. Gli alimenti ci rendono ciò che siamo, sia dal punto di vista fisico che emotivo, psicologico, sociale. Il cibo che mangiamo è composto di materia alimentare, ma anche di cultura, tradizione sociale e familiare, abitudine.

Iniziare un cambiamento, anche se voluto e che si è certi sarà a nostro vantaggio, non è detto che sia facile. Non è un caso che da Ippocrate a Feurbach si sia sempre affermato che "siamo quello che mangiamo".

Come ben ci ricorda il "Documento Programmatico per il piano di Educazione Alimentare nella Scuola Primaria italiana" La scuola può essere identificata come "volano" per il cambiamento. Tradizionalmente l'educazione alimentare si faceva in famiglia, dove i valori sociali e domestici del cibo consumato tutti i giorni venivano trasferiti da una generazione all'altra. Ma la famiglia ha vissuto veloci e profondi cambiamenti tali da non poter essere più considerata l'unico punto di riferimento che guida le scelte e orienta i comportamenti di consumo delle nuove generazioni.

La scuola può fornire alle famiglie e alla collettività gli strumenti semplici ma necessari per comunicare e avviare un processo di recupero di corrette abitudini alimentari in molti casi già in corso ma non sufficientemente valorizzato. La scuola è sicuramente l'unico istituto sociale che per vocazione può assolvere il compito di educare e guidare le giovani generazioni verso un processo radicale di esplorazione emotiva e di riappropriazione valoriale e culturale di questo unico e straordinario patrimonio alimentare nazionale. Attraverso il suo radicamento territoriale, la sua ricchezza interculturale, il dialogo e le esperienze sviluppati quotidianamente con i ragazzi, il presidio costante e interdisciplinare del percorso formativo, la possibilità di

costruire connessioni cognitive mirate, la scuola è il luogo di elezione per fare Educazione Alimentare.

## **2. Valenza scientifica**

Gli studi scientifici affermano che nelle società occidentali e industrializzate si sta registrando l'aumento dell'incidenza di malattie neoplastiche, degenerative, autoimmuni (come l'alzheimer, la sclerosi multipla, la celiachia), ma anche di cardiopatie, allergie, reumatismi, artriti, diabete, disfunzioni sessuali, disturbi mentali. Tutte queste patologie, che spesso hanno come comune denominatore la Sindrome Metabolica, sono correlate – alcune in modo molto forte – ad una alimentazione scorretta e improvvisata che finisce per essere dannosa.

Il Report 2007 del WCRF, il Progetto Diana dell'Istituto Tumori di Milano, lo Studio EPIC, che ha coinvolto le nazioni europee, sono alcuni degli studi che validano e supportano l'importanza dell'alimentazione nelle problematiche oncologiche e degenerative. Sappiamo che sostanze che si formano naturalmente dal nostro metabolismo possono danneggiare il DNA e causare neoplasie o aumento dell'infiammazione latente e che il nostro ambiente interno influenza soprattutto il destino delle cellule, che possono progredire verso la malattia anziché naturalmente essere distrutto per un processo che si definisce apoptosi.

Così come un seme posto nel terreno germoglierà soltanto se troverà nell'ambiente la giusta quantità di acqua e di sali minerali di cui necessita e poi progredirà fino a diventare pianta, solo se ci saranno sole e nutrimento sufficienti per darle energia, analogamente una cellula neoplastica progredirà nel corpo umano soltanto se troverà le sostanze che ne stimolino la crescita (i fattori di crescita), se sarà in grado di indurre la formazione di vasi sanguigni che gli portino il nutrimento, e se le nostre difese saranno deboli. Il terreno di crescita per il tumore, così come per le altre malattie, si sviluppa nel nostro corpo a partire da ciò che mangiamo; cambiare alcune procedure di cottura, diminuire la quantità di cibi industriali consumati e preferire alimenti integrali piuttosto che raffinati, scegliere consapevolmente cosa mangiare sono passi necessari per mantenere il nostro corpo efficiente e sano.

## **3. Obiettivi**

Facendo riferimento alle raccomandazioni del WCRF e del NCI (National Cancer Institute), che ci ricordano che la dieta ideale anti cancro (ricordiamo però che un buon regime alimentare ci protegge anche da molte altre patologie, mantenendoci sani) comprende verdura, frutta, cereali integrali, proteine prevalentemente vegetali o derivati dal pesce azzurro, questo corso si pone come obiettivo di insegnare a muoversi più agilmente nella preparazione di piatti con un alto valore di gusto e gradimento, muovendo dalla necessità di alimentarsi in modo sano.

I corsisti impareranno che cucinare e portare in tavola piatti sani, non si traduce soltanto nella stucchevole porzione di pesce lesso e verdure scondite cui si pensa di

solito quando si parla di alimentazione corretta, ma che si può mangiare da gourmet proteggendo splendidamente la salute.

#### **4. Impostazione metodologica e organizzazione del corso**

L'impostazione prevede una serie di 4 incontri, ognuno avrà la durata di tre ore; un'ora sarà dedicata alla parte cosiddetta teorica, che illustrerà i principi della nutrizione, i vari cibi e le loro prerogative; le restanti due ore saranno dedicate alla preparazione dei piatti che saranno poi condivisi tra i partecipanti .

La modalità di esposizione sarà attiva e consentirà ai partecipanti di intervenire con esperienze concrete, problemi e domande.

Alla parte pratica di preparazione delle ricette contribuiranno in prima persona tutti i partecipanti al corso. Programmare e portare avanti una didattica "per progetti" significa privilegiare un approccio psicopedagogico di tipo costruttivista, nel quale l'accento è posto sull'impegno attivo da parte degli allievi e sulla loro capacità di costruirsi organicamente una propria conoscenza. L'orientamento costruttivista, insieme a quello comportamentistico e cognitivistico, rappresentano le teorie psicologiche che più influenzano il campo di studi nell'educazione alimentare, mettendo l'accento sull'impegno attivo da parte degli allievi e sulla loro capacità di costruirsi organicamente una propria conoscenza. Il sapere viene visto come un costruito personale, realizzato tramite un'attività in collaborazione con altri (il lavoro d'équipe) e sempre dipendente da un determinato contesto, delimitato dai contorni del progetto stesso. Per il docente si tratta di progettare un ambiente di apprendimento favorevole all'esercizio di diversi stili cognitivi, all'utilizzo di differenti linguaggi, all'espressione delle personali attitudini.

#### **5. Contenuti**

Saranno affrontate problematiche teoriche di corretta alimentazione, con la trattazione dei vari gruppi alimentari (macro e micronutrienti) e delle teorie alimentari finalizzate a ridurre il rischio infiammatorio e degenerativo. Saranno poi descritti i principali alimenti che compongono una dieta equilibrata e soprattutto verrà condotta una parte pratica in cui i partecipanti entreranno in cucina per imparare i metodi di cottura e cucinare i piatti proposti nelle singole lezioni.

Negli incontri si parlerà di:

**Perché è importante mangiare correttamente.** Le ricerche scientifiche, le esperienze di tutti i giorni.

**Iniziare a organizzarsi.** Pensare, scegliere, comprare: tre passi per cominciare a cucinare. I nostri due cervelli, emisfero destro ed emisfero sinistro: dalla loro collaborazione un modo diverso di stare in cucina.

**Come organizzare un pranzo.** La cucina a servizio della salute. Cosa consumare durante il giorno, e quando. La struttura della giornata alimentare. Le parti del pranzo. Cicerone docet: Exordium. Narratio. Peroratio. Vale non solo in retorica! L'esordio: "Chi ben comincia è a metà dell'opera", ovvero catturare l'attenzione del commensale. L'argomentazione: mantenere l'equilibrio fra gusto e salute.

L'organizzazione dei contenuti: cosa per primo e cosa per secondo. La conclusione: come congedarsi dalla tavola sazi e soddisfatti.

**Semplicità e gusto.** L'importanza dei buoni ingredienti. Cucinare bene senza sprecare tempo e soldi. Modalità di preparazioni genuine e salutari, per mettere d'accordo palato e salute.

## **6. Docenti**

Il Corso sarà tenuto da:

- dott. Paolo Bellingeri, Medico palliativista, nutrizionista in ambito oncologico, docente dell'associazione "Cibo è salute", responsabile per la formazione nutrizionale in oncologia presso il Dipartimento di Medicina oncologica dell'ASAL di Ovada, componente del Comitato Scientifico "Followup, stili di vita e nutrizione" della rete oncologica del Piemonte, autore di diverse pubblicazioni in ambito nutrizionale-oncologico.

## **7. Destinatari**

Il corso è dedicato in particolare agli insegnanti dei Circoli Didattici di Tortona e a tutti coloro che siano intenzionati a diffondere la cultura di una corretta alimentazione, di prendersi cura di sé e imparare a stare in modo sano e veloce ai fornelli, preparando pasti bilanciati in cui sono presenti tutti i necessari nutrienti.

Per dare modo a tutti di partecipare attivamente, è preferibile avere un numero massimo di 70 partecipanti alle lezioni teoriche e non più di 20-30 nella pratica di cucina.

## **8. Risultati attesi**

All'inizio del corso verrà somministrato un questionario per valutazione le conoscenze e le abitudini alimentari dei singoli partecipanti. Al termine del corso sarà ripresentato adeguato questionario per verificare le nozioni apprese e le eventuali variazioni di stile alimentare adottate.

Solitamente in corsi simili i partecipanti introducono importanti variazioni alimentari tali da ottenere una perdita di peso (nel corso di 4 moduli) oppure variazioni nelle abitudini che si ripercuoteranno nel medio e lungo termine. Il dato costantemente riscontrato è quello della consapevolezza ritrovata nel considerare il cibo come elemento essenziale nella prevenzione delle malattie e loro conseguenze.

## **9. Date e location**

Sarà possibile effettuare una edizione del corso a partire dal mese di Ottobre 2012 con 1 incontro settimanale per un totale di quattro giornate. Si possono ipotizzare le seguenti date: 3-10-17-24 Ottobre, dalle ore 17,00/18,00 alle ore 20,00/21,00.

Altre date, o orari, potranno essere concordate. Si individua come struttura ospitante la ex chiesa del Crocifisso, sita in piazzetta Giulia a Tortona.

## **10. Costi**

Il costo del docente è da concordarsi all'accettazione del progetto. In tale costo è compresa la progettazione e l'eventuale preparazione di materiale didattico, con esclusione dei supporti cartacei o informatici. L'intero importo del progetto sarà a carico del Lions Club Tortona Castello.

## **11. Luoghi**

La sede delle lezioni teoriche e pratiche sarà messa a disposizione dal Lions Club Tortona Castello. Per le lezioni teoriche dovrà essere presente adeguata superficie per la proiezione di slide. Il locale cucina dovrà essere adeguato per ospitare i partecipanti alle lezioni ed essere attrezzato con la dotazione tipica di una cucina da ristorazione, con la strumentazione e attrezzature adeguate.

### **Bibliografia essenziale**

Bellingeri Paolo, "Scegli la salute. Il metodo Kousmine e la sua dieta per adulti e bambini", Terra Nuova Edizioni, 2008

Bellingeri Paolo, "Una dieta per i nostri tempi, comparativo tra Dieta Mediterranea e Dieta Kousmine", pubblicato in "Erboristeria Domani", Marzo 2008

Bellingeri Paolo, "La prevenzione a tavola, le scelte quotidiane per le malattie neoplastiche seguendo il World Cancer Research Fund (WCRF)", 2009, sec. ed. 2011., Associazione Vela, Ovada

Bellingeri Paolo, "Corso di cucina golosa... ma preventiva. La nutrizione come partecipazione al Ben essere", Associazione IRIS, Novi Ligure 2010, sec. ed. 2012

Braga Gigliola, "L'alimentazione giusta per tuo figlio. Per prevenire obesità, allergie e diabete dallo svezzamento all'adolescenza", Sperling & Kupfer, 2011

Lagacé Jacqueline, "L'alimentazione antidolore", 2012, Sperling & Kupfer

MIUR, Comitato Tecnico Scientifico per il Programma Scuola e Cibo, "Documento Programmatico per il piano di Educazione Alimentare nella Scuola Primaria italiana", 2009

Villarini Anna, Allegro Giovanni, "Prevenire i tumori mangiando con gusto", Sperling & Kupfer, Milano, 2010

Villarini Anna, Di Gangi Francesca, "Scegli ciò che mangi", Sperling & Kupfer, Milano, 2011

Report WCRF 2007: [http://wcrf.org/research/expert\\_report/index.php](http://wcrf.org/research/expert_report/index.php)

Progetto DIANA: <http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/CascinaRosa.asp>

Studio EPIC: [http://www.scienzavegetariana.it/medici/epic\\_ita.html](http://www.scienzavegetariana.it/medici/epic_ita.html)