



PER UN BENE A SÉ

COSA SODDISFA L'ANIMO?

Che ruolo ha la letteratura nella scienza? Il professor Gardino ha compiuto un percorso attraverso la letteratura del passato per giungere alla scienza odierna, grazie a citazioni di poeti, filosofi e drammaturgi ambientate in condizioni particolari come tempi di carestia alternati a situazioni di benessere.

La domanda principale su cui si è basata la conferenza è: “che cosa soddisfa a pieno il nostro desiderio e il nostro cuore?” La risposta più frequente è stata nel cibo. Questo fa intendere un'ossessione storica che continua, in maniera eccessiva, fino ad oggi. L'alimentazione, sicuramente, è un bisogno primario incentrato nel soddisfare le esigenze corporee per la sopravvivenza. Tuttavia molte persone, per non dire la maggior parte, confondono la suddetta necessità con l'eccessiva golosità, fino a farla diventare il fulcro centrale della propria vita. Questo concetto lo esprime alla perfezione Seneca parlando di “vomunt ut edant edunt ut vomant”, cioè un consumo di cibo tale da vomitare e la ripetizione della seconda azione per poter ripetere la prima.

Il concetto di banchetto, quindi di cibo in generale, era considerato nell'era classica come festa, di conseguenza un momento per stare insieme in una situazione idilliaca e di gioia. Inoltre, tenere questo tipo di usanze era visto come un'ostentazione della ricchezza e una posizione di rilievo nella società.

Il cibo, per quanto possa essere essenziale per l'esistenza, non potrà mai saziare fino in fondo il desiderio di eternità che ogni essere ha nel proprio cuore, poiché è impossibile soddisfare qualcosa riguardante l'animo con oggetti puramente corporali e terreni.

*Cencini, Nano,
Rossaro, Siniscalco*



COSCIENZA E AUTONOMIA: UN'ALIMENTAZIONE SANA

Il tema dell'alimentazione è sempre di più al centro delle discussioni quotidiane di specialisti e dottori. Nel secondo incontro della mattinata la dott.ssa Rosanna Tabasso, specialista in malattie del metabolismo, ha trattato il tema della salutare alimentazione nell'esposizione “La prevenzione delle malattie metaboliche ed il cibo: radicali liberi e antiossidanti”. Con il suo intervento ha voluto trasmetterci l'importanza di approfondire la conoscenza teorica degli alimenti, da affiancare a

un'abilità pratica, partendo dalle semplici basi della chimica organica per arrivare alla nutrizione in sé.

Parlando direttamente a noi ragazzi, la dottoressa ha specificato “Bisogna essere autonomi nella nutrizione, cioè concepire e capire di cosa il nostro organismo necessita”. Si è infatti soffermata sulla nostra responsabilità nel prevenire le malattie metaboliche; la consapevolezza del proprio fabbisogno alimentare e delle proprie abitudini è alla base di una corretta dieta: “Il cibo è un mondo, non è solo calorie [...] ci sono le quantità di calorie e ci sono le qualità di calorie”.

Abbiamo avuto la possibilità di fare qualche domanda alla dott.ssa Tabasso:

Perché ha accettato l'invito alla tre giorni della scienza?

“Ho accettato con entusiasmo, perché ritengo fondamentale che i ragazzi che escono dal liceo siano in grado di sapere e conoscere la teoria che riguarda la nutrizione e il cibo”.

Come può la conoscenza di questi argomenti aiutare i ragazzi e, in particolare, chi fa sport?

Noi quando mangiamo assumiamo degli alimenti, i quali contengono dei nutrienti, sostanze che servono al nostro corpo per vivere e per fare sport nelle condizioni migliori.

Mauri, Serito, Tosco

BENE O MALE ?

“Sono venuto qua perché conosco l'ambiente, conosco la scuola e per la gratitudine che ho nei suoi confronti” afferma dopo la sua conferenza il dottor Piergiorgio Cuniberti, laureato in medicina e specializzato in ortopedia e traumatologia presso l'Università degli Studi di Torino: libero professionista, esercita l'attività chirurgica prevalentemente presso l'Istituto Ortopedico Galeazzi Milano e la Clinica Fornaca di Torino.

Argomento centrale della sua conferenza è stata la contraddizione tra i traumi causati dal fare attività fisica e i benefici dell'attività motoria. Ogni attività sportiva nella sua specificità comporta adattamenti neuromuscolari ed organici che rappresentano un'anomalia rispetto alla normale vita di relazione; infatti la preparazione atletica è parte integrale del processo di allenamento, ma non è più considerata un mezzo utile per la prevenzione degli infortuni, dovrebbe invece essere una prevenzione indiretta. Nessuno è allenatore di se stesso, per praticare bene uno sport è necessario prepararsi tecnicamente e fisicamente: traumi, infortuni, degenerazioni e paramorfismi si possono prevenire con una buona preparazione atletica. L'intuizione che l'attività motoria fosse benefica per l'uomo è un pensiero remoto che ha accompagnato le civiltà antiche più evolute. La pratica sportiva fa bene perché diminuisce il rischio di malattie cardio-vascolari, potenzia le difese immunitarie, aumenta la produzione di endorfine e previene il declino muscolo-scheletrico.

“Cosa ne possono trarre i ragazzi da questi insegnamenti? Spero un insegnamento sulla loro condotta di vita dal punto di vista sportivo ed è importante che la testa governi il nostro corpo: questa è la cosa fondamentale.”

D'Angelo, Coccoli, Coda



VIVI LA TRE GIORNI!

Vi ricordiamo che sono attive le pagine Instagram e Facebook del Liceo e della Tre Giorni della Scienza.

Vivi la tua esperienza condividendo foto e pensieri sui social con l'hashtag

#3giornidellascienza



/3GiornidellaScienza



/liceo.santanna

COLLABORARE COL CIBO

Oggi alla prima giornata della decima edizione della “Tre giorni della scienza” abbiamo avuto l'occasione di assistere alla conferenza del Dott. Graziano Mauri, specialista in Scienze dell'Alimentazione, intitolata “Siamo ciò che mangiamo”. Questa citazione è celebre grazie al filosofo tedesco di metà Ottocento Feuerbach, il quale affermava che il cibo è necessario non solo ad influenzare il nostro fisico, ma anche la conoscenza ed il modo di pensare: un uomo si può riconoscere da quello che mangia.

“Noi coincidiamo perfettamente con ciò che ingeriamo”, afferma lo stesso filosofo, ed è quello che ha voluto dimostrare anche il Prof. Graziano Mauri, attraverso le sue accorte slides e la spiegazione che, alla fin dei conti, ogni uomo è la somma degli alimenti che ha introdotto dal giorno del suo concepimento. Per sostenere una corretta e sana alimentazione è fondamentale seguire certe regole che sono sempre state diffuse dai nutrizionisti ma, purtroppo, vengono spesso ignorate; alcune cause della malnutrizione, infatti, sono dovute a queste indisposizioni verso un regime alimentare equilibrato, che consiste in una dieta fisiologica giornaliera composta dal 55% di assunzione di carboidrati, 30% di grassi e il 15% di proteine, il tutto distribuito in porzioni più abbondanti nelle prime

parti della giornata (colazione e pranzo) e meno sostanziosi durante spuntino pomeridiano e cena. Abbiamo avuto modo di porre alcune domande al Dottore, utili a una conoscenza più approfondita delle sue tematiche: ***Come mai ha deciso di ritagliare due ore di tempo dai suoi impegni per partecipare alla Tre Giorni della Scienza?*** “È molto importante che i ragazzi della vostra età vengano acculturati sulla scienza dell'alimentazione e i più grandi errori vengono commessi a livello di bambini e adolescenti per poi essere portati avanti anche da adulti quindi, correggere le abitudini dietetiche sbagliate, vuol dire fare molto per la società e per noi stessi.”

A proposito di abitudini dietetiche, cosa ne pensa della “barrette energetiche” che sostituiscono i pasti principali nel corso della giornata?

“Sono il peggior alimento per due fondamentali motivi: il primo è che non è un'alimentazione fittizia, perché io non potrò per tutta la vita continuare a trovare nutrimento dalle barrette, prima o poi dovrò tornare all'alimentazione normale. Il secondo è che, sostituire le barrette energetiche con le regole base della nutrizione, mi porteranno a commettere degli errori in futuro che verranno difficilmente poi sanati. In tutti i nostri congressi si sta parlando malissimo di queste barrette, perché contengono lecitina di soia e ci sono lavori molto accreditati che affermano che nei bambini producono infertilità, quindi possono essere molto, molto dannose!”



Per perdere peso, tuttavia, è necessario affidarsi a un dietologo che ci assegni un giusto percorso?

“Un percorso personalizzato e guidato è la cosa più corretta da fare, in quanto, ad esempio, una figura professionale come la mia può aiutare dando anche un supporto morale e psicologico.”

Carelli Basile, Elia, Vuksani