

Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

Dieta mediterranea, gusto e salute Modello alleato della sostenibilità

I ragazzi della Caterina Sforza hanno riflettuto sui cibi del patrimonio culinario di Paesi come Spagna, Grecia e Italia. Legumi, cereali, frutta e verdura, meglio se a km 0 e di produttori locali, sono alla base di una sana alimentazione

Noi alunni della classe 3^aB abbiamo riflettuto sull'importanza della scelta del cibo sia a livello di salute che di impatto sulla sostenibilità ambientale; attraverso lo studio di vari argomenti proposti a scuola e tramite il confronto con alcuni adulti di riferimento abbiamo scoperto o avuto conferma di quanto sia importante la Dieta Mediterranea. La Dieta mediterranea è un modello alimentare sano e sostenibile che coinvolge milioni di persone in tutto il mondo; è basato sul consumo degli alimenti prodotti nell'area mediterranea in diversi paesi tra i quali Italia, Spagna, Grecia e Marocco ed è seguito da chi desidera uno stile di vita equilibrato ed ecologico. I cibi che lo caratterizzano sono molteplici: frutta, verdura, cereali, legumi, olio extra vergine d'oliva e il loro consumo garantisce benefici per la salute cardiovascolare e previene malattie croniche. Questo esempio alimentare esiste da secoli ma è stato riconosciuto dall'Unesco come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità solo nel 2010 contribuendo così a sensibilizzare l'opinione pubblica sulla salute e sul benessere alimentare e valorizzando il turismo gastronomico. La dieta mediterranea contribuisce anche alla salvaguardia dell'ambiente grazie all'uso di prodotti locali e stagionali che riducono l'impatto ecologico; scegliere alimenti a km 0 significa diminuire le emissioni di Co2 legate al trasporto e ridurre il consumo di imballaggi, spesso dannosi per l'ambiente. Promuovere l'agricoltura locale aiuta a sostenere le economie rurali e a preservare la biodiversità, evitando la diffusione di monoculture intensive che impoveriscono il suolo; in tal modo si ha una filiera alimentare più sostenibile e si riduce lo spreco di risorse naturali.

Comprare prodotti a km 0 a volte può avere un costo più alto ma i benefici sono tanti: riduzione della Co2, alimenti più freschi, tradizioni mantenute. I prodotti principali della nostra zona, di cui siamo orgogliosi, sono: formaggi, salumi, piadina, cappelletti, vini, frutta e verdura ecc...Ci siamo confrontati molto sull'argomento e pensiamo che la scelta di comprare prodotti locali sia la migliore ma ci siamo chiesti se anche gli adulti condividano la nostra opinione e abbiamo somministrato un breve questionario ai nostri genitori e parenti. Abbiamo formulato cinque quesiti e abbiamo sottoposto l'intervista a 100 persone, dopodiché abbiamo



La classe 3^aB della Caterina Sforza ha intervistato circa 100 persone tra genitori e amici per conoscere le loro abitudini alimentari

raccolto i dati in grafici e tabelle per rendere più chiari i risultati che ora vi elenchiamo. La prima domanda che abbiamo fatto è stata dove acquistano gli alimenti ed è risultato che il 61,9% degli intervistati va al supermercato mentre il restante 39,1% preferisce comprare da produttori locali. La seconda domanda chiedeva quanti controllassero le etichette dei prodotti e i luoghi da cui arrivano: il 52,6% degli interrogati ha risposto di sì mentre il 47,4% le legge solo qualche volta. Abbiamo anche domandato quanti coltivassero un orto, piccolo o grande che sia: la maggior parte non ce l'ha, molto probabilmente è perché vive in città, a volte in condomini e manca lo spazio ma spesso anche il tempo per farlo. Ma quali sono i cibi maggiormente consumati dalle nostre famiglie?

I risultati dimostrano che buona parte degli intervistati abitualmente consuma cibi freschi tra cui frutta e verdura, pasta e carne che sono i preferiti. Infine, quasi tutti si sono dichiarati consapevoli che la scelta di prodotti a km 0 possa contribuire alla salvaguardia dell'ambiente (67%) mentre solo il 33% non è a conoscenza di questo importante concetto oppure non si è mai posto il problema. Attraverso questo articolo ci piacerebbe sensibilizzare i nostri concittadini sull'argomento poiché la dieta mediterranea rappresenta una combinazione perfetta di gusto, salute e sostenibilità; un modello alimentare che, oltre a nutrire il corpo, arricchisce la vita di chi lo segue.

Classe 3^aB



Secondo la dieta mediterranea, frutta e verdura andrebbero consumati ogni giorno



RAVENNATE FORLIVESE E IMOLESE
GRUPPO BCC ICCREA

CONFCOOPERATIVE
Romagna

FORLI ambiente
www.forliambiente.it

ALEA ambiente
www.alea-ambiente.it

COLDIRETTI
FORLÌ - CESENA

ACCADEMIA PERDUTA ROMAGNA TEATRI
Centro di Produzione Teatrale

LATTE DI ROMAGNA
Centralina del latte **cesena**
dal 1959

AVIS
Comune Forlì
www.avisforli.it