

VERIFICA FORMATIVA

Leggi il seguente *dossier*, proposto in occasione dell'Esame di Stato del 2011, quindi svolgi le attività.

ARGOMENTO: Siamo quel che mangiamo?**D**OCUMENTO 1

«Le evidenze scientifiche pubblicate nell'ultimo anno non lasciano dubbi – dice Massimo Volpe, presidente della Siprec (Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare), – la vita sedentaria è un rischio per il cuore. Se a questo si aggiunge che spesso si mangia male, il quadro generale peggiora. Commettiamo troppi peccati di gola, trascuriamo la dieta mediterranea e gli alimenti cardine di una sana alimentazione. Pochissimi sanno davvero giudicare la salubrità di un alimento, molti si nutrono in modo disorganizzato». Il 95 per cento, continua l'esperto, dichiara che il pranzo è il pasto più importante, ma poi l'80 per cento sceglie una pasta molto condita accompagnata dal pane. Un italiano su due mangia carne magra, ma c'è un buon 20 per cento che sceglie carni grasse più volte alla settimana; il 45 per cento consuma formaggi come minimo tre volte alla settimana. Uno su tre, poi, mangia pesce appena una volta alla settimana, mentre andrebbe consumato almeno due, tre volte. «Dobbiamo modificare le nostre abitudini – dice Volpe – e renderci conto che la salute del cuore si costruisce mattone dopo mattone, proprio come una casa. Sia il medico che il paziente possono imparare a fare prevenzione».

(A. Sarno, *Otto ore seduti? Il cuore rischia doppio. Arriva l'auto-test per la prevenzione*, "la Repubblica", 1/4/2011)

DOCUMENTO 2

«La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre nel rispetto delle tradizioni di ogni comunità. Tuttavia, la Dieta Mediterranea (dal greco *diaita*, o stile di vita) è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo.»

(CNI-UNESCO, *La Dieta Mediterranea è patrimonio immateriale dell'Umanità*, www.unesco.it)

DOCUMENTO 3

«La politica alimentare [...] si deve basare sul concetto che l'energia primaria della vita è il cibo. Se il cibo è energia allora dobbiamo prendere atto che l'attuale sistema di produzione alimentare è fallimentare. [...] Il vero problema è che c'è una visione centralizzata dell'agricoltura, fatta di monoculture e allevamenti intensivi altamente insostenibili. [...] Per quanto riguarda il cibo abbiamo ormai perso la percezione della differenza tra valore e prezzo: facciamo tutti molta attenzione a quanto costa, ma non più al suo profondo significato. [...] Scambiare il prezzo del cibo con il suo valore ci ha distrutto l'anima. Se il cibo è una merce non importa se lo sprechiamo. In una società consumistica tutto si butta e tutto si può sostituire, anzi, si deve sostituire. Ma il cibo non funziona così.»

(C. Petrini, J. Rifkin, *Il nuovo patto per la natura*, "la Repubblica", 9/6/2010)

DOCUMENTO 4

«Mangiare mentre si legge la posta, si gioca o si lavora al pc può avere serie conseguenze sulla nostra forma fisica. [...] Secondo quanto riportato dalla rivista American Journal of Clinical Nutrition, chi mangia svolgendo altre attività, sia questa navigare in internet o sui profili degli amici su Facebook, è più propenso ad esagerare con le quantità in quanto non ha il senso delle calorie che sta realmente introducendo e inoltre ha più voglia di dolci. [...] Quindi nonostante sia costume sempre più diffuso quello di mangiare rimanendo "connessi" col mondo intorno a noi, per chi ci tiene a non mettere su chili di troppo, meglio evitare le distrazioni durante i pasti e focalizzare l'attenzione su quello che si sta consumando.»

(S. Maglioni, *Mangiare davanti al computer fa male alla linea*, www.leonardo.it)

1. Considerate le dichiarazioni riportate nel documento 1, Massimo Volpe è

- a. un cuoco.
- b. un dietologo.
- c. un cardiologo.
- d. un imprenditore nel settore dell'alimentazione.

2. Fra le seguenti, la «carne magra» (> documento 1, r. 9), è quella di

- a. vitello.
- b. pesce.
- c. maiale.
- d. tacchino.

3. In base a quanto sostenuto nei documenti 1 e 2, fra i seguenti il cibo da consumare con minore frequenza è

- a. il pesce.
- b. l'insalata.
- c. il formaggio.
- d. la pastasciutta.

4. La tesi sostenuta nel documento 3 corrisponde alla frase

- a. «l'energia primaria della vita è il cibo» (rr. 1-2).
- b. «l'attuale sistema di produzione alimentare è fallimentare» (rr. 2-3).
- c. «In una società consumistica tutto si butta e tutto si può sostituire» (r. 9).
- d. «Scambiare il prezzo del cibo con il suo valore ci ha distrutto l'anima» (rr. 7-8).

5. Considerato il contesto, nel documento 3 l'aggettivo «intensivi» (r. 4) indica allevamenti

- a. in cui convivono diverse specie di animali.
- b. che utilizzano sofisticate tecniche scientifiche per produrre carne di alta qualità.
- c. volti a ottenere la massima quantità di prodotto al minimo costo e nel minimo spazio.
- d. rispettosi dell'igiene e della salute degli animali e attenti a limitare l'impatto ambientale della loro presenza.

-
- 6.** Secondo il documento 4, pranzando davanti al pc
- a. si mangia troppo.
 - b. si è soggetti a stress.
 - c. si ostacola la digestione.
 - d. si limita l'assimilazione del cibo.

-
- 7.** Il documento in cui si sottolinea l'importanza della alimentazione come momento di socializzazione è il numero
- a. 1.
 - b. 2.
 - c. 3.
 - d. 4.

-
- 8.** Il documento che affronta il problema dell'alimentazione dal punto di vista politico-sociale è il numero
- a. 1.
 - b. 2.
 - c. 3.
 - d. 4.

-
- 9.** Individua l'argomento che accomuna i documenti 1 e 2.

.....

.....

.....

.....

.....

-
- 10.** Quale documento utilizzeresti se nel corso di un saggio breve volessi sostenere che la nostra alimentazione è troppo influenzata dalla pubblicità? Giustifica la tua risposta con opportuni riferimenti al testo.

.....

.....

.....

.....

.....