



Salute e cibo nell'era globale

Scopri un nuovo modo di risparmiare.
APRI IL CONTO
Hai tempo fino al 28 febbraio.
Messaggio promozionale. Vai su widiba.it.
widiba

Lo leggo dopo | 12 febbraio 2015

0
Consiglia
Condividi
0
Tweet
0
+1
0
LinkedIn
0
Pinterest



Lolita Liberatore

Cresce l'attenzione per ogni sfumatura dell'alimentazione e per una dieta capace di conciliare nutrimento e garanzia di genuinità. Quello attuale è un periodo d'oro per una materia complessa e trasversale com'è la "scienza alimentare", definizione che racchiude diversi approcci con tutto ciò che è cibo, da quello igienico-sanitario, a quello chimico, a quello merceologico.

Se a livello divulgativo fa la differenza saper conciliare teoria

e pratica e riuscire ad applicare la conoscenza alle abitudini quotidiane, per riuscirci è innanzi tutto necessario recepire tutto ciò che c'è da sapere sul binomio più importante: il valore degli alimenti dal punto di vista nutrizionale e la loro qualità, che deve essere appropriata per le diverse esigenze dietetiche. A fornire le risposte è fresco di stampa un testo ad hoc *Merceologia degli alimenti*, (Franco Angeli editore), curato da Lolita Liberatore, insegnante della materia all'Università di Chieti- Pescara e autrice di numerose pubblicazioni sul tema, scritto con la collaborazione di alcuni docenti, colleghi dell'autrice.

Si va dall'analisi specifica degli alimenti principali che compongono il mosaico indispensabile al nutrimento, alle tecniche di conservazione dei cibi e al come saperli riconoscere, a partire da quelli preziosi per la salute fino a quelli nocivi.

3 mesi di **QUOTIDIANO & FILM** a soli **19,99€**
la Repubblica
M movies live

I PIÙ LETTI I PIÙ CONDIVISI

Conti in Svizzera, L'Espresso pubblica i nomi della lista Falciani: re arabi, star del cinema e 7 mila italiani

Milan-Juve, lite sul gol di Tevez: "Barano sui replay". La replica: "Polemica farsesca"

Maltempo, treni in ritardo o cancellati. Neve su strade, tre anziani muoiono mentre spalano

Ucraina, Kiev denuncia: "Razzi su Kramatorsk, morti e feriti tra i civili"

Anonymous: "Abbiamo violato la rete jihadista"

Ucraina, 24 ore per un ultimo accordo. Hollande: "Senza intesa, c'è solo la guerra"

Calcioscommesse: pm Cremona chiude indagini. Verso il rinvio a giudizio per 130

Merceologia degli alimenti indica e descrive tutto su ciò che è opportuno consumare per seguire una dieta ideale e sul come non eccedere sulle quantità consentite, al fine di salvaguardare il proprio benessere, non solo fisico. Quali sono pregi e difetti dei carboidrati, delle verdure, dei legumi e dei cereali. E ancora dell'olio e dei grassi vegetali, dell'alcol, del caffè, del tè e del cacao. Ma anche di quegli alimenti funzionali che fanno parte di una nuova concezione del cibo, fondata sul legame tra ciò che si mangia e la propria salute psicofisica. Quanto alla qualità, si parla di certificazioni di garanzia, e del come saperle leggere. Si passa poi ai cibi biologici e ai prodotti del mercato all'ingrosso e al dettaglio. Fino a immaginare un'alimentazione finalmente sostenibile.

Merceologia degli alimenti è un libro scientifico che risponde in pieno all'esigenza di divulgazione del tempo attuale.

La scienza alimentare può suggerire la dieta ideale?

L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incide sullo sviluppo, sulla produttività, sulla qualità della vita e sulle condizioni psico-fisiche delle persone. È importante sottolineare come non esista una dieta universalmente corretta: l'alimentazione va modulata in base al proprio stile di vita, all'attività fisica, al peso ed altri fattori, tra cui la possibile presenza di patologie mediche; esistono però dei principi, delle linee guida per una corretta nutrizione che la scienza ci propone. La piramide alimentare illustra molto bene il peso che dovrebbero avere i diversi gruppi alimentari nella dieta individuale. Alla base di questa rappresentazione grafica si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "dieta mediterranea" per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e in composti che svolgono un'azione protettiva nei confronti dell'organismo. Poi abbiamo prodotti come il pane, il riso, la pasta, i biscotti, prodotti a base di cereali che hanno un buon contenuto di carboidrati e rappresentano la principale fonte di energia per il metabolismo umano. Salendo nella piramide si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica come gli alimenti di origine animale; le proteine di questo gruppo hanno un elevato valore biologico e sono quindi molto importanti nella dieta, a patto però che non si ecceda con la quantità e la frequenza di consumo. Da non dimenticare l'uso nell'alimentazione di olio extra vergine d'oliva fondamentale per l'apporto di acidi grassi monoinsaturi, antiossidanti e vitamine; altra fonte di grassi di qualità è il pesce, ricco di omega 3. Per concludere bisogna assumere con moderazione i dolci ed i prodotti alcolici.

È importante conoscere i cibi e saper leggere le etichette. Con quali accorgimenti?

L'etichetta è la carta d'identità degli alimenti confezionati attraverso la quale il consumatore può ricavare molte informazioni utili. L'etichetta obbligatoria deve contenere una serie di informazioni quali la denominazione di vendita, ovvero il nome del prodotto, l'elenco degli ingredienti, la quantità netta del prodotto in peso o volume, il termine minimo di conservazione o la data di scadenza, le modalità di conservazione e d'impiego, quando siano necessari particolari accorgimenti.

Una cosa molto importante da non dimenticare è che l'etichetta non deve avere alcun tipo di scritta o immagine che possa trarre in inganno il consumatore, così come non è possibile presentare "nomi di fantasia" che allontanano l'acquirente dal reale acquisto che sta per fare, se questi non sono seguiti dalla denominazione di vendita.

L'etichetta nutrizionale invece non ha carattere di obbligatorietà, lo diventa quando in etichetta o sulla confezione compaia un'informazione nutrizionale che affermi, suggerisca o richiami che un alimento possiede determinate proprietà nutrizionali. In riferimento a 100 g o 100 ml di prodotto essa può riportare il valore energetico, le proteine, i carboidrati, i grassi; può inoltre riportare altri elementi, quali l'amido, gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, il colesterolo; le vitamine

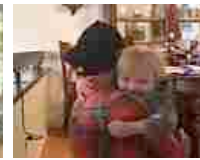
Ucraina, Obama: "Russia viola tutti gli accordi".
 Merkel: "E' in gioco la pace in Europa"

Guarda Anche

by Taboola



Gb, intervista i passanti: "Ricorda derby del '67?": "Sì, ero il portiere"



Torna a casa dopo la chemio: la dolce reazione del figlio



"Cinquanta sfumature di grigio", in Italia per San Valentino



Casiraghi jr: "Che incubo i gradoni di Zeman"

Trovaci su Facebook



la Repubblica piace a 2.075.092 persone.



Plug-in sociale di Facebook



Seguici su

STASERA IN TV

20:30 - 00:35
65° Festival della Canzone Italiana - 3a serata

21:10 - 23:50
Virus - Il contagio delle idee 25/100

21:10 - 23:30
27 volte in bianco

21:10 - 23:45
Seven

[Guida Tv completa >](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. Festival di Sanremo
 89/100

e i sali minerali, se presenti in quantità significativa. Oggi molte aziende ricorrono all'etichettatura nutrizionale soprattutto come strumento di pubblicità del proprio prodotto.

Per chi fosse interessato ad approfondire l'argomento si consiglia la consultazione del nuovo regolamento della Commissione Europea 1169/2011.

Aumenta la richiesta di cibi biologici. Come riconoscere quelli autentici?

Nel Regolamento (CE) 834/07 l'Unione Europea fornisce una definizione ben precisa della produzione biologica, affermando che: "La produzione biologica è un sistema globale di gestione dell'azienda agricola e di produzione agroalimentare basata sull'interazione tra le migliori pratiche ambientali, un alto livello di biodiversità, la salvaguardia delle risorse naturali, l'applicazione di criteri rigorosi in materia di benessere degli animali ed una produzione confacente alle preferenze di taluni consumatori per prodotti ottenuti con sostanze e procedimenti naturali".

Con il nuovo regolamento cambia la dicitura da apporre nelle etichette, passando dalla scritta "da agricoltura biologica" a quella "prodotto biologico", riconoscendo così valore anche ai passaggi artigianali ed industriali di trasformazione. Per essere venduto come biologico, un prodotto deve avere almeno il 95% degli ingredienti di origine biologica. Gli Organismi Geneticamente Modificati (OGM) e i prodotti derivati o ottenuti da essi non possono essere impiegati nel ciclo produttivo.

Uno strumento di garanzia per il consumatore è il logo europeo, denominato "Euro-leaf", che viene riportato sull'etichetta dei prodotti biologici; gli organismi autorizzati dal Ministero delle Politiche Agricole svolgono verifiche ispettive presso le aziende biologiche per controllare il rispetto dei requisiti imposti dalla legge.

Lolita Liberatore
Merceologia degli alimenti
 FrancoAngeli
 Pagg. 245, euro 31

libri alimentazione alimenti nutrizione

© Riproduzione riservata

12 febbraio 2015

GUARDA ANCHE

by Taboola



Post Festival, le pagelle di Sanremo di Assante e Castaldo



Totti lo sfiora, la reazione del bambino fa il giro del mondo



Nuova Zelanda, sesso in ufficio con la collega: il tradimento finisce sul web

ILMIOLIBRO EBOOK



TOP LIBRI
Una cena con delitto a casa tua
 di Egle Clivio



LIBRI E EBOOK
COLPA NOSTRA
 di Rosario Chiavetta

Publicare un libro
 Come fare un ebook
 Publicare la tesi
 Scrivere

ilmiolibro.it