

SILAE

Abstract Book of
XXI
Italo Latin American Congress
of Ethnomedicine

Fitochimica e Fitoterapia

Botanica e Farmacologia

Autocultura

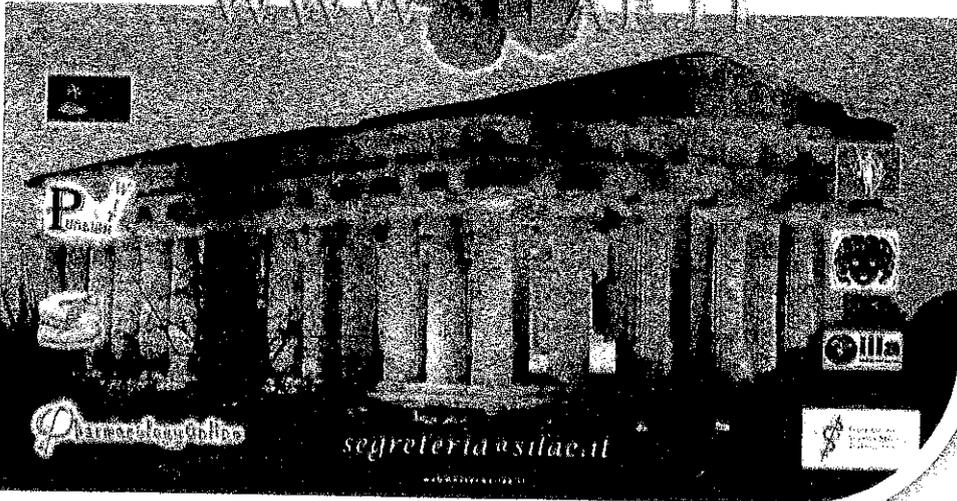
Diagnostica

Diagnostica e Farmacologia

Attrezzature e Diagnostica

Attrezzature e Farmacologia

WWW.SILAE.IT



P184
**LA DIETA MEDITERRANEA: ADERENZA AI PRINCIPI BASE DI UNA
SCUOLA DELLA PROVINCIA DI SALERNO**

Attiaese P¹., De Prisco R²., Russo L¹., Rastrelli L¹

¹Dipartimento di Scienze Farmaceutiche e Biomediche, Facoltà di Farmacia, Università degli Studi di
Salerno,

²CNR Avellino

Questo studio è volto a sottoporre ad un gruppo di alunni, un test scientifico al fine di valutare quanto la loro alimentazione risulti aderente ai principi base della dieta mediterranea. Il campione su cui è stata effettuata l'indagine risulta costituito da 150 soggetti di età compresa tra gli 8 e 11 anni, composto da alunni che frequentano il 1° Circolo Didattico di Nocera Inferiore, in provincia di Salerno. Di seguito vengono illustrate le percentuali dei diversi alimenti consumati settimanalmente dai bambini.

Si mostra in percentuale del consumo settimanale di pane, pasta, pizza, ecc. Si evidenzia un forte consumo di carboidrati da parte dei bambini, infatti il 64% di essi consuma tutti i giorni la pasta, il pane ecc.

I dati mostrano un crescente consumo di verdura che va dal 5% dei bambini che non mangiano mai verdura, fino al 42% di bambini che mangiano quotidianamente la verdura.

I dati mostrano un grande consumo di frutta da parte dei bambini, infatti il 69% di essi consuma quotidianamente la frutta.

I dati mostrano che il 50% dei bambini consuma 2 volte a settimana le carni rosse, ed il 29% dei bambini consuma le carni rosse 3 volte a settimana.

I dati mostrano che il 73% dei bambini consuma una volta a settimana le uova.

I dati mostrano una dispersione del consumo da parte dei bambini, infatti la carne bianca viene consumata due volte a settimana dal 44% dei bambini, tre volte a settimana dal 28% e infine una volta a settimana dal 23% dei bambini.

I dati mostrano che il pesce azzurro viene consumato dal 53% dei bambini una volta a settimana, dal 26% due volte a settimana, invece il 14% dei bambini non mangia mai il pesce azzurro.

I dati mostrano una dispersione del consumo dei legumi, infatti vengono consumati due volte a settimana dal 40% dei bambini, una volta a settimana dal 31% e infine tre volte a settimana dal 25% dei bambini.

Si evidenziano i risultati in percentuale del consumo settimanale relativo all'olio di oliva e/o girasole. Risulta un alto consumo di olio da parte dei bambini, infatti l'80% dei bambini consuma olio quotidianamente.

I dati mostrano un alto consumo di latte e formaggi da parte dei bambini, infatti il 71% dei bambini consuma latte e formaggi quotidianamente.

In conclusione possiamo dedurre che il campione preso in esame mostra un'aderenza ai principi base della Dieta Mediterranea

kampferolo, di cui uno, la maurizianina, riportato poche volte in letteratura e due completamente nuovi. Considerevole è anche il contenuto in calcio, fosforo e ferro. L'amaranto (*Amaranthus* sp.), nomi quechua: Kiwicha, Achita, Jatakco, appartiene ad un gruppo di specie cosmopolite presenti in vaste aree del globo, sia tropicali e subtropicali che temperate. Sono piante erbacee annuali. Gli amaranti coltivati in America Latina con fini alimentari corrispondono, in generale, alle specie linneane di *Amaranthus caudatus*, *A. paniculatus*, *A. edulis*. Fonti storiche ed etnografiche documentano la presenza dell'amaranto sia nell'alimentazione del periodo precolombiano che in quello coloniale. La documentazione tramanda l'usanza dell'impiego delle foglie nelle minestre e nelle zuppe. I semi venivano tostati o ridotti in farina per elaborare dolci e torroni. Per il loro alto potere nutritivo, i semi sono indicati per i bambini, per le donne gravide e in allattamento, per i malati e per gli anziani. La kiwicha si distingue perchè fornisce semi da cui si ricava una farina ricca in proteine (13%) dall'elevato valore biologico con gli aminoacidi essenziali presenti ad elevate concentrazioni: i solforati e gli aromatici presentavano rispettivamente indice chimico 150 e 146, l'isoleucina addirittura 180 e la treonina 94. Questi dati lasciano supporre che la qualità di questa proteina è, da questo punto di vista, confrontabile con quella delle proteine di origine animale. Anche la frazione lipidica di questa pianta si presenta interessante per il discreto contenuto (7,7%) e per la composizione in acidi grassi equilibrata nel rapporto saturi/insaturi e per il contenuto in acido linoleico ed oleico.