
Benessere, Alimentazione e Salute...Star bene si può!

— Lavoro svolto dalla classe 2^AB della scuola
secondaria di primo grado di Polesella
a.s. 2021/22 —

SEZIONE 1: INTRODUZIONE

Elisa Wang e Fabio Farinelli

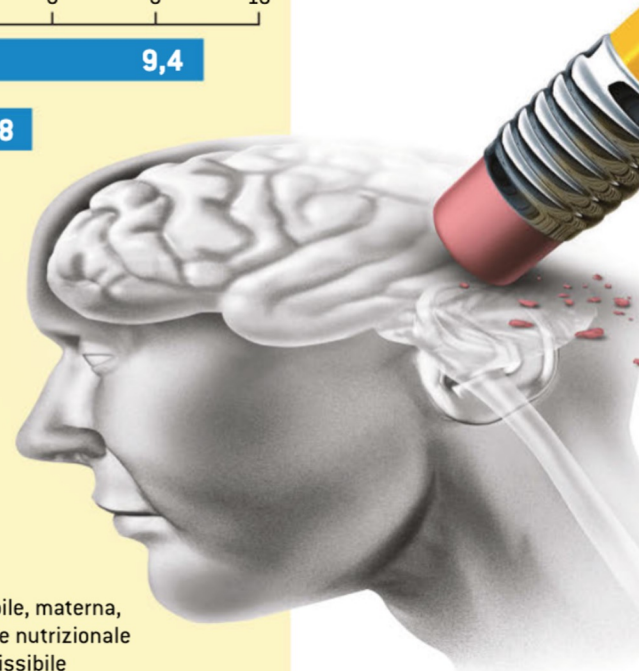
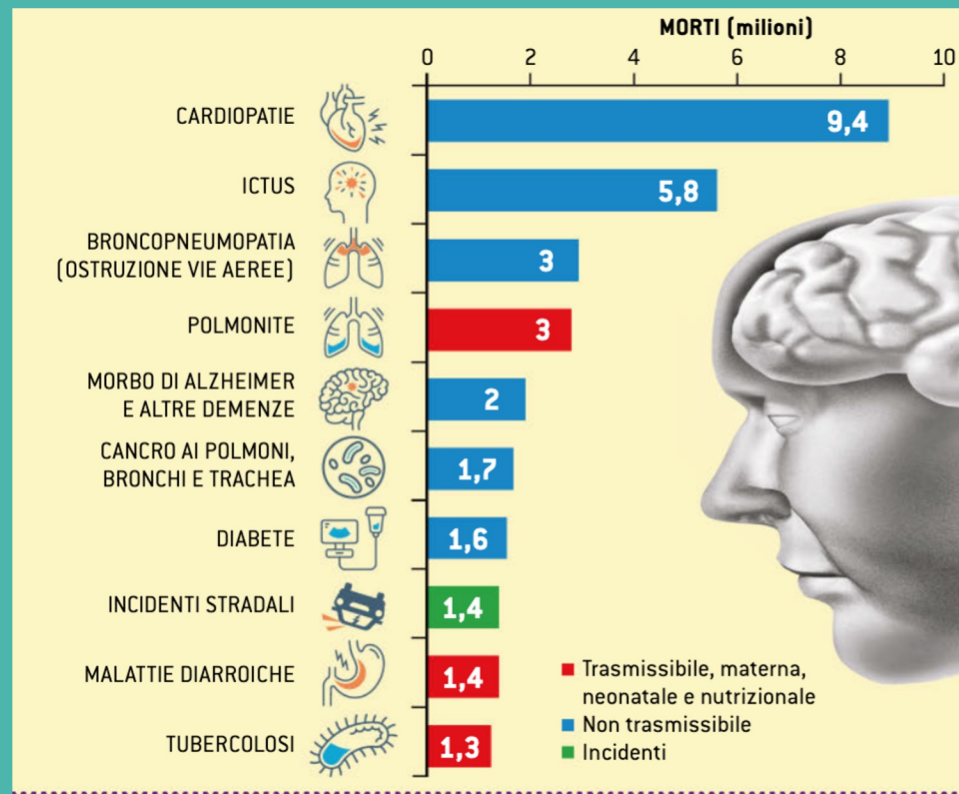
La tutela della salute.

Nel 1800 l'aspettativa di vita media nel mondo era di 29 anni; nel 2015 ha superato i 71 anni. Abbiamo raggiunto questi risultati sia attraverso gli sviluppi delle conoscenze mediche sia con la diffusione di pratiche igienico sanitarie adeguate

Ma non in tutti i paesi la situazione sanitaria è uguale. Ad esempio nel 90% dei paesi poveri c'è meno di un medico ogni 1000 persone. Per fare un confronto, in Italia c'è un medico ogni 234 persone.

LE PRIME 10 CAUSE DI MORTE NEL MONDO (2016)

Le principali cause di morte nei paesi industrializzati sono: le cardiopatie, a causa dell'elevato consumo di grassi saturi, le broncopneumopatie, a causa del fumo e dell'inquinamento dell'aria, e, a seguire, polmonite, malattie neurodegenerative, cancro delle vie aeree, diabete, incidenti stradali...



SEZIONE 2: un piccolo questionario

Enrico Visentini e Sergio Delia

QUANTO SEI “PREVENUTO”

Che cosa bisogna fare per mantenersi in salute?

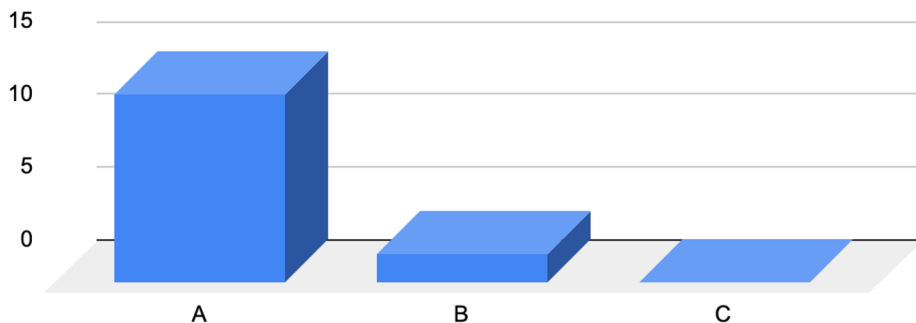
Acquisire nelle proprie abitudini tanti piccoli comportamenti che ci permettano di prevenire tutto ciò che potrebbe farci ammalare o allontanarci da uno stato di benessere. La **Prevenzione** è infatti alla base della nostra condizione di salute. Ecco un test per scoprire quanto sono “**preventivi**” i nostri comportamenti.

1) Bevo dal bicchiere/bottiglietta di un'altro.

- A) No, che schifo! Bleah
- B) Sì, ma solo con amici e parenti
- C) Ma sì, sono tutti anticorpi!

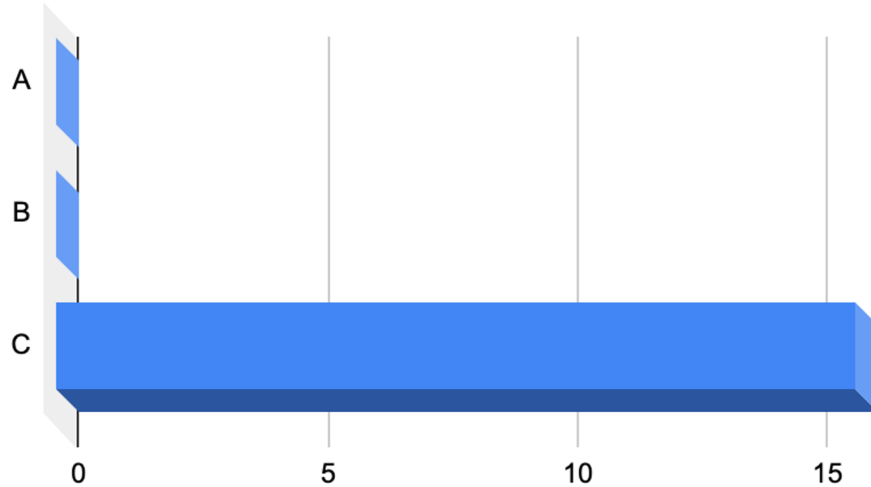
GRAFICO 1

1) Bevo dal bicchiere/bottiglietta di un'altro.



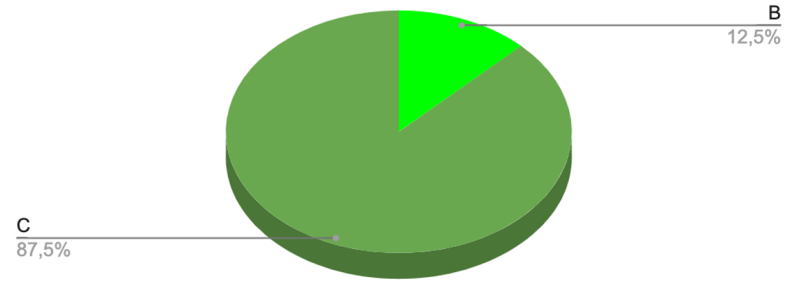
1) Bevo dal bicchiere/bottiglietta di un'altro.

2) Se mi sento male, prendo subito antibiotici prima che la situazione peggiori



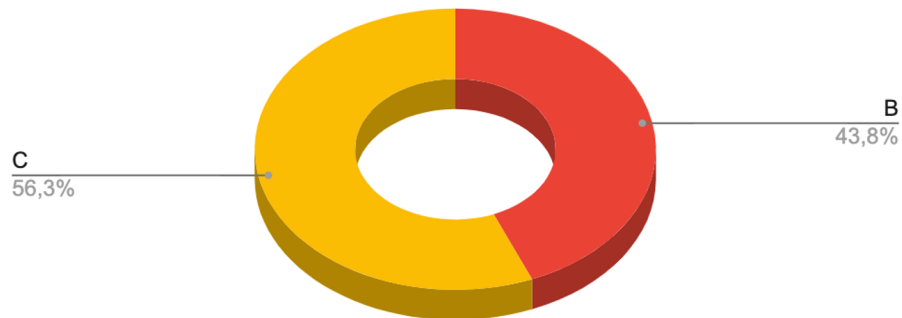
- A) Sì, ma non quando si tratta di influenza o raffreddore
- B) Sì, le influenze vanno stroncate sul nascere!
- c) No, se non me lo prescrive il medico

3) Faccio dello sport e/o del moto



- A) No, ma sono un fenomeno a Fortnite
- B) Sì, ma solo a scuola nell'ora di scienze motorie
- C) Spesso e volentieri. Gli ascensori non mi parlano più

4) Fumerei una sigaretta.

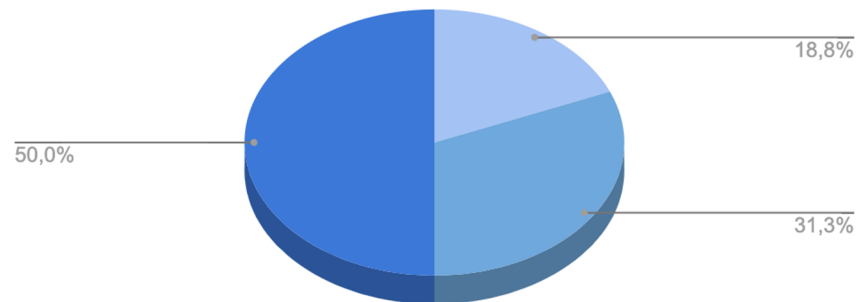


A) Una o due al massimo. L'importante è non diventare dipendente!

B) Non ne vedo il motivo. Perché dovrei fare qualcosa di potenzialmente dannoso?

C) Nella vita bisogna provare tutto. Nulla in piccole dosi può far male

5) La mia dieta.



A) Mangio più o meno quello che voglio, tanto gli adolescenti bruciano un sacco

B) Cerco di variare e di non prendere cibi confezionati (Feste escluse)

C) Non ci faccio particolarmente caso, cucinano gli altri per me

COMMENTO AI GRAFICI

- GRAFICO 1: la maggior parte dei ragazzi ha scelto la risposta A, dimostrando una buona consapevolezza riguardo all'igiene. L'unico bicchiere da cui è sicuro bere è uno pulito. Anche se tutti i tuoi familiari sembrano scoppiare di salute, non puoi sapere cosa sta avvenendo nel loro corpo in questo momento. Alcune malattie possono avere un tempo di incubazione di giorni o addirittura settimane.
- GRAFICO 2: Tutti hanno indicato la risposta C! Il nostro sistema immunitario lavora continuamente per tenerci in salute. Prendere medicinali senza averne chiari gli effetti può essere pericoloso. Gli antibiotici, inoltre, non devono essere presi mai senza la prescrizione di un medico.
- GRAFICO 3: la maggior parte dei ragazzi (quasi l'88%) pratica uno sport. Non bisogna essere necessariamente degli atleti per mantenersi in forma. Fare del moto giornaliero aiuta a predisporre il corpo a una vita sana: circolazione sanguigna efficace, cuore forte, riduzione del grasso nei vasi sanguigni e nel corpo.
- GRAFICO 4: più della metà della classe ha pensa che nulla, fumo compreso, in piccole dosi faccia male. Nel 2017 sono morte 8,1 milioni di persone per malattie causate dal tabacco. Per fortuna, sempre meno persone fumano. Il fumo è dannoso a vari livelli e bisogna cercare di evitare non solo il fumo attivo, ma anche quello passivo, che potresti ispirare da chi ti fuma vicino!
- GRAFICO 5: in generale viene fatto poco caso al cibo, la maggioranza ha risposto infatti A e C. Una dieta sana si basa non solo su un giusto apporto calorico, ma anche su un corretto bilanciamento tra nutrienti. Bisogna evitare un eccesso di zuccheri e grassi, e anche impegnarsi nell'assumere molta verdura e frutta. Bisogna stare attenti a prendere sufficienti proteine, alternando tra quelle vegetali e animali.

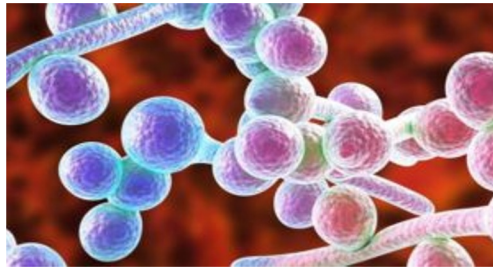
SEZIONE 3: COSA CI FA AMMALARE?

Giada Merlin Joanna Jin Jing Yi

BUONI VS CATTIVI

Nel nostro corpo ci sono miliardi di batteri soprattutto sulla pelle e dentro l'apparato digerente. La comunità batterica che vive nel tubo digerente si chiama flora intestinale ed è fondamentale per la nostra sopravvivenza.

Non tutti i microrganismi sono utili al nostro organismo, esistono funghi, batteri, virus e protozoi che possono influenzare la nostra salute, distruggere le cellule e modificarne il funzionamento. Questi organismi si chiamano patogeni



LE VIE DI INGRESSO DEI PATOGENI I

LE VIE DI INGRESSO PIÙ COMUNI DEI PATOGENI



LE 4 PRINCIPALI CATEGORIE DI PATOGENI

esistono 4 principali categorie
di patogeni

1. i VIRUS: sono difficili da debellare. Le malattie infettive che causano più morti al mondo sono virali.
 2. i BATTERI: possono provocare gravi danni, soprattutto se non si è in perfetta salute. Possono essere curati con antibiotici.
 3. i PROTOZOI: hanno cicli di vita complessi, sono causa di molte morti nei paesi meno sviluppati.
 4. i FUNGHI: producono sostanze tossiche come le micotossine. Che possiamo ingerire col cibo avariato e aria malsana.
-

ANTIGENE A CHI? IL CASO DELLE ALLERGIE

Si parla di **antigene** per indicare qualsiasi sostanza che venga riconosciuta come estranea o dannosa dal nostro organismo. Gli antigeni generano una **risposta immunitaria**. Tuttavia, esistono casi in cui il nostro sistema immunitario “si sbaglia” e reagisce in presenza di elementi potenzialmente innocui, come accade per il **polline** o per alcune sostanze **presenti nel cibo**. Questo causa una serie di problematiche che vanno dalle **allergie** alle **malattie auto-immuni**.



SEZIONE 4: LE DIFESE DELL'ORGANISMO

Axel Venturini e Francesco Fiore

DUE TIPI DI BARRIERE...

DIFESE NON SPECIFICHE: sono "innate" nel nostro organismo, e rispondono agli agenti patogeni in modo generico. Le principali difese non specifiche sono: **Le Barriere** contro i germi invasori e i **macrofagi** (particolari globuli bianchi)

DIFESE SPECIFICHE: si sviluppano progressivamente dopo l'incontro con uno specifico antigene e comprendono mediatori chimici e cellulari, responsabili di una risposta difensiva più potente e mirata ma più lenta.



GLI ANTIBIOTICI....

Gli **antibiotici** sono medicinali utilizzati per curare o prevenire le infezioni causate da batteri . Sono in grado di uccidere i batteri stessi e di prevenire la loro moltiplicazione e diffusione all'interno dell'organismo e la trasmissione ad altre persone.

La grande praticità di questi medicinali ci ha portato ad abusarne e far emergere la cosiddetta **Antibiotico resistenza**. Se in una popolazione batterica alcuni individui sono resistenti ad un certo tipo di antibiotico, quando si usa il medicinale vengono uccisi tutti tranne quelli resistenti e questi si riprodurranno e faranno aumentare il numero di batteri resistenti.

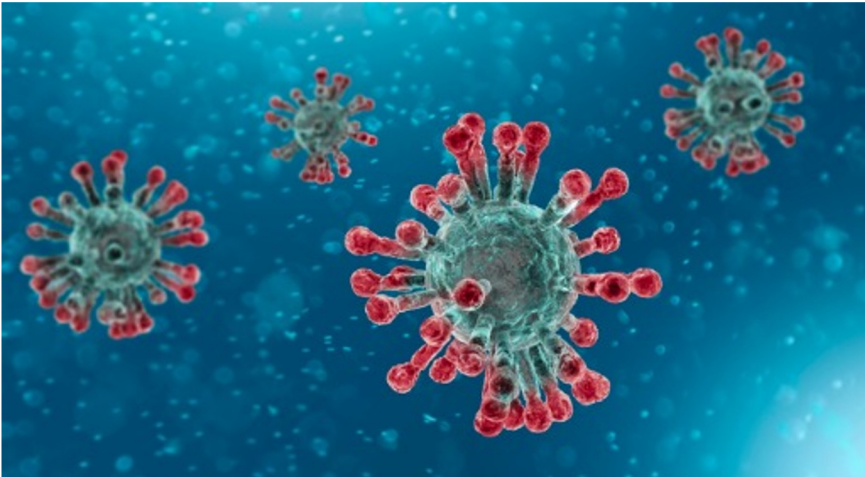


SEZIONE 5: I VACCINI

Micol Trombetta e Nico Cestaro

cosa sono i vaccini?

i vaccini sono un preparato costituito da una piccola quantità di germi patogeni uccisi o indeboliti. i germi contenuti nel vaccini quando sono introdotti nel nostro corpo, che non ci faranno prendere la malattia in modo pesante perché produrrà delle difese immunitarie e cellule della memoria contro di essa



STORIA DEL PRIMO VACCINO



La vaccinazione è una pratica di profilassi, quella parte della medicina che si propone di prevenire le malattie. A quel tempo (nel 1700) la profilassi era sconosciuta. Chi mungeva le vacche era immune dal vaiolo quando qualcuno ne entrava in contatto con una vacca affetta di vaiolo poteva avere delle eruzioni cutanee che svanivano in poco tempo, invece nel vaiolo umano erano più dolorose e contagiose e potevano portare alla morte. Il 14 maggio del 1796, dopo circa vent'anni di studi, **Jenner fece il primo esperimento sull'uomo**: estrasse del pus dalle pustole infette di vaiolo bovino da una contadina, Sarah, e **inoculò la sostanza in un bambino di otto anni**, James Phipps, che non aveva mai contratto alcuna forma di vaiolo. Questi si ammalò per un paio di giorni, ma si riprese al decimo giorno guarì. Assicurava per un certo tempo un'immunità assoluta contro il vaiolo. Visto l'ottimo risultato della prima vaccinazione molti studiosi cercarono di mettere a punto vaccini contro altre malattie, gli altri vari successi fecero morire meno persone per malattie, così il tasso di mortalità si abbassò anche grazie all'igiene



SEZIONE 6:SALUTE E BENESSERE

Ginevra Maietta e Kevin Zentile

AGENDA 2030

Il 25 settembre 2015, i 193 Paesi membri dell'ONU hanno adottato l'Agenda 2030 per uno sviluppo sostenibile. In vigore dal 2016 con i suoi 17 obiettivi di sviluppo sostenibile (Sustainable Development Goals, SDGs), l'Agenda costituisce il nuovo quadro di riferimento globale e universale per lo sviluppo sostenibile. Gli Stati membri dell'ONU si sono dichiarati disposti a raggiungere insieme questi obiettivi entro il 2030.



OBIETTIVO 3

Garantire una vita sana e promuovere il benessere di tutti a tutte le età



Tra i **traguardi** di questo **obiettivo** ci sono: la riduzione della mortalità infantile; la lotta contro le malattie trasmissibili, attraverso la prevenzione e la promozione di benessere e salute mentale; il dimezzamento del numero globale di morti e feriti a seguito di incidenti stradali; infine, l'accesso universale, ecc...

Che cosa sono la piramide alimentare e quella di movimento?

Per **piramide alimentare** si intende comunemente un modello che descrive un regime **alimentare** e viene attualmente indicato come fondamento di molte diete, intese come un insieme di regole volte a gestire l'**alimentazione** e non necessariamente come schemi **alimentari** esclusivamente dimagranti

La **piramide del movimento** è un utile strumento che ognuno di noi dovrebbe tenere a mente e far sua, al fine di mantenere una fluidità **di movimento** e una mente allenata, due preziosi alleati di uno sport come la Scherma.

PIRAMIDE ALIMENTARE E DI MOVIMENTO



SEZIONE 7: LA SALUTE ALL'ESTERO

UN PICCOLO GLOSSARIO PER CAVARSELA IN UN PAESE STRANIERO

Ni Yijing e Wang Lin

ITALIANO	FRANCESE	INGLESE	SPAGNOLO	CINESE
mal di pancia	maux d'estomac	stomachache	Dolor de estomago	肚子痛
mal di stomaco	Douleur d'estomac	stomach pain medicine	dolor de estomago	胃痛
male alla testa	mal de cr	Headache	dolor de cabeza	头痛
dolore al piede	douleur au pied	foot pain	dolor de pie	脚痛
dolore alla mano	douleur à la main	hand pain	dolor de manos	手痛
febbre	fièvre	fever	fiebre	发烧
dolore all'occhio	douleur oculaire	eye pain	dolor de ojo	眼痛
mal d'orecchio	douleur à l'oreille	ear pain	dolor de oido	耳痛
mal di gola	mal de gorge	sore throat	dolor de garganta	喉咙痛
mal di denti	mal aux dents	toothache	dolor de muelas	牙疼

10 consigli per stare bene



- ★ Non fumare le sigarette
- ★ Non bere il vino , birra,ecc.
- ★ Fai sport almeno 2 o 3 volte alla settimana
- ★ Mangia frutta e verdura
- ★ Bevi molta acqua
- ★ Non mangiare cose zuccherate e grassi
- ★ Se stai molto male consulta il tuo medico e segui i suoi consigli
- ★ Se stai male rimani a casa e prenditi cura di te stesso
- ★ Dormi almeno 8 ore
- ★ Gioca all'aria aperta

Federica Hu e Pietro Chiericati

Sitografia:

<https://www.eda.admin.ch/agenda2030/it/home/agenda-2030/globaler-kompass-fuer-nachhaltige-Entwicklung.html>

<https://www.humanitas.it/enciclopedia/anatomia/sistema-immunitario-ematologico/immunita-aspecifica-o-innata/>

<https://www.issalute.it/index.php/saluteaz-saz/a/538-antibiotici>

https://www.storicang.it/a/scoperta-primo-vaccino-della-storia_14987

Bibliografia:

«Natura Avventura» Gianfranco Bo, Silvia Dequino, Vol. C, ed. Paravia.

«Scienze Live - Diario - Agenda per lo sviluppo sostenibile» Luigi Leopardi, Massimo Bubani, Michele Marcaccio, Luca Perri. Con la collaborazione di Serena Giacomini, Italian Climate Network, Garzanti Scuola.

«L'ora di storia» Paolucci Silvio, Signorini Giuseppina, Marisaldi Luciano, Zanichelli editore.