

XXIII Settimana della cultura scientifica e tecnologica - Miur

Scuole in Scienza

La "Settimana della Cultura Scientifica e Tecnologica" è un'iniziativa che il MIUR promuove annualmente. In tale occasione, in contemporanea in tutta Italia, si aprono le porte di laboratori, università, enti e istituzioni di ricerca, offrendo così al pubblico l'opportunità di vedere gli scienziati al lavoro nel loro ambiente.

Alla XXIII edizione della Settimana, a Roma e provincia, aderiranno le seguenti scuole: **Liceo Ginnasio Statale 'Torquato Tasso'**, **Liceo Ginnasio Statale 'Giulio Cesare'**, **Liceo Ginnasio Statale Linguistico 'Immanuel Kant'**, **Istituto Comprensivo 'Parco della Vittoria'**, **Istituto Paritario 'Highlands Institute'**, **Liceo Scientifico 'Giuseppe Peano'** e **Liceo Scientifico 'G.B. Morgagni'**. Presso gli Istituti scolastici saranno organizzati incontri con conferenze interattive, proiezioni e spettacoli. La settimana si apre al Liceo Scientifico 'Giuseppe Peano' di Monterotondo, con la presentazione del programma a studenti e insegnanti delle scuole coinvolte.

Quest'anno si parlerà di scienza attraverso le storiche maschere della 'Commedia dell'arte': Balanzone, Arlecchino, Pantalone, Colombina, Capitano, Pulcinella e Flaminia. Ogni scuola, con il contributo dei ricercatori del Cnr e di esperti del settore, affronterà, tramite una maschera, gli argomenti del programma, cercando di stabilire collegamenti tra scienze umane, naturali, matematiche e tecnologia.

In collaborazione con il regista teatrale e cinematografico Rocco Mortelliti, la XXIII edizione di 'Scuole in scienza', comprenderà anche il concorso teatrale 'Attori per caso'. Ogni Istituto preparerà una breve rappresentazione sulla propria maschera: i sette progetti-studio andranno poi a formare uno spettacolo finale che sarà allestito in un teatro della Capitale, mentre una giuria di esperti premierà l'opera migliore e una giuria popolare assegnerà su Facebook il riconoscimento a 'La meglio compagnia'.

A lanciare alla stampa le iniziative della Settimana saranno gli studenti che partecipano al progetto, grazie al supporto formativo del Consiglio Nazionale dell'Ordine dei Giornalisti e dell'Ufficio Stampa del Cnr.

Istituto comprensivo 'Parco della Vittoria'

23 ottobre alle 10.00

Dirigente Scolastico, Carla Costetti

Pulcinella

È una delle maschere più note della tradizione italiana meridionale. La sua origine risale al Seicento quando la sua presenza è documentata da diverse raffigurazioni dell'epoca. Alcuni, tuttavia, rintracciano le sue origini nei personaggi delle "fabulae atellanae" come Macco e Dosseno, di cui conserva alcuni caratteri esteriori e interiori, come la gobba e il ventre sporgente, unite ad una certa malizia.

L'abito di scena richiama quello dello Zanni, con l'ampio camicione bianco serrato dalla cintura nera tenuta bassa sopra i calzoncini cadenti. La sua maschera è nera, glabra, con gli occhi piccoli e il naso adunco, che dava alla voce degli attori una caratteristica tonalità stridula e chiocchia. Alcuni attori e burattinai, per accentuare questa caratteristica vocale, utilizzavano un particolare strumento detto "sgherlo" o "pivetta". Alla voce e al naso a becco sembra essere legato anche il nome Pulcinella, da "pulcino".

Servo sciocco e insensato, non manca di arguzia e buon senso popolare. In lui si mescolano un'intensa vitalità e un'indole inquieta, triste e sempre pronta a stupirsi delle cose del mondo.

Tema scientifico: Dalla buona tavola napoletana alla dieta mediterranea

Modello di alimentazione sostenibile, Mauro Gamboni, Dipartimento Agroalimentare del Cnr

Perché fa bene mangiar bene, Roberto Volpe, medico Servizio di Prevenzione e Protezione del Cnr, sezione laziale della Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi

Scuole in Scienza

Roma, 23 Ottobre 2013 - Istituto Comprensivo "Parco della Vittoria", Roma

Perché fa bene mangiar bene

Roberto Volpe

L'infarto del miocardio e l'ictus cerebrale, come tutte le patologie, nascono dall'interazione tra cause genetiche e ambientali. Tra queste ultime, una dieta ricca in grassi saturi e calorie costituisce un fattore molto importante, in quanto influisce su alcuni dei principali fattori di rischio cardiovascolare, quali l'ipercolesterolemia, il diabete, l'obesità, l'ipertensione arteriosa. Ma anche il 35-40% dei tumori è riconducibile a fattori alimentari e, ancora una volta, spesso a un'alimentazione ricca in grassi e calorie. Non a caso, sia in campo cardiovascolare che in campo oncologico, le evidenze scientifiche indirizzano verso una dieta che includa soprattutto cereali integrali, carni bianche, pesce, legumi, verdura, frutta, vino, olio extravergine d'oliva, in pratica la Dieta Mediterranea, come la migliore strategia, insieme all'astensione dal fumo e a una moderata e costante attività fisica, per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e del cancro. Non a caso, nei paesi mediterranei, vi è una minor incidenza sia di malattie cardiovascolari che di tumori. Ma come, in pratica, si esplica l'azione protettiva della Dieta Mediterranea? Essa, ad esempio, oltre a ridurre i livelli di colesterolo LDL (quello cosiddetto "cattivo") senza ridurre i livelli di colesterolo HDL (quello cosiddetto "buono"), diminuisce anche il processo di ossidazione delle LDL, che costituisce il fattore determinante nella formazione delle placche aterosclerotiche e, quindi, del restringimento delle arterie con tutto quello che ne consegue. Le LDL, infatti, come tutte le altre strutture dell'organismo, sono esposte al rischio ossidativo da parte dei radicali liberi dell'ossigeno. Questi ultimi, che si formano durante le normali reazioni metaboliche dell'organismo, vanno ad interagire con le cellule, portando con gli anni ad alterazioni delle strutture cellulari e del DNA, causa di danni gravi e irreversibili. Ma gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea, oltre a una minor interazione con i radicali liberi, possiedono anche un ricco patrimonio antiossidante in grado di rimuovere i radicali liberi, proteggendoci dai loro danni tossici e tumorali. Inoltre, altre sostanze, come ad esempio i fenoli, i fitosteroli, svolgono anche un'azione antinfiammatoria, antiaterosclerotica e antitumorale. L'elevato contenuto di sostanze antiossidanti presenti nella Dieta Mediterranea contribuisce anche alla longevità dei popoli mediterranei. In effetti, in Italia l'aspettativa di vita è maggiore che negli altri paesi europei (e nel mondo è seconda solo al Giappone). Ma oltre ad aggiungere anni alla vita, una dieta ricca in antiossidanti e acidi grassi monoinsaturi (questi ultimi presenti soprattutto nell'olio d'oliva) aggiunge anche qualità, in quanto risulta in grado di mantenere l'integrità strutturale delle membrane delle cellule nervose, proteggendo dal declino della memoria e delle funzioni di elaborazione cognitiva spesso presenti nell'invecchiamento.



Consiglio Nazionale delle Ricerche



SOCIETÀ ITALIANA
PER LO STUDIO
DELL'ARTERIOSCLEROSI
Sezione Regionale Lazio

XXIII Settimana della cultura scientifica e tecnologica - Miur

Scuole in Scienza

Roma, 23 Ottobre 2013 - Istituto Comprensivo "Parco della Vittoria", Roma

"Consigli per un'alimentazione sana e gustosa"

Roberto Volpe

Non saltare la **prima colazione** e le merende e, preferibilmente, scegli tra:

- latte, yogurt naturali o alla frutta, tè
- succhi di frutta, spremuta di arance, frutta fresca
- cereali, pane o fette biscottate con marmellata, biscotti secchi, crostate, pane o fette biscottate con crema di nocciola, pane con prosciutto senza grasso

I **carboidrati** (ad esempio, pane, pasta, riso, cous-cous, polenta, patate) vanno assunti quotidianamente e: dai la preferenza ai piatti semplici come, ad esempio, spaghetti, fusilli, rigatoni, penne, fettuccine, riso, e preparati in modo semplice, ad esempio, al sugo di pomodoro, ai funghi, ai piselli, alla pescatora, per riservare quelli più elaborati (ad es., cannelloni, lasagna, ravioli, tortellini), nei giorni di festa

- anche le pizze più semplici, come quelle ai funghi o alle alici o con la mozzarella, sono molto gustose

Come fonte di **proteine**, preferisci le carni sia bianche (ad es., coniglio, maiale, pollo, tacchino, vitello) che rosse (ad es., bue, cavallo) a cui puoi rimuovere il grasso, gli affettati magri (ad es., la bresaola) o a cui puoi rimuovere il grasso (ad es. il prosciutto, lo speck), il pesce (non fritto), le uova (non fritte e non due insieme), i legumi (ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia) e i formaggi. A proposito di questi ultimi, apportano anche molto calcio, fondamentale per la robustezza delle nostre ossa.

Mangia giornalmente **verdura** (condita con olio extravergine di oliva) e **frutta fresca**, mentre non abusare di quella secca (ad es., arachidi, mandorle, noccioline, noci, pistacchi).

Usa le giuste quantità di **zucchero**: una bustina, un cucchiaino possono bastare.

Come **grasso di condimento**, preferisci l'olio extravergine di oliva.

Bevi molto, soprattutto **acqua**, ma anche latte, tè, spremute, succhi di frutta, mentre riserva le bibite per le occasioni festive. Ricorda che l'alcool (vino, birra, liquori), nei ragazzi, è da evitare, in quanto danneggia lo sviluppo del cervello che, in voi ragazzi, è ancora in crescita.

Voglia di **dolce**? Dai la preferenza a macedonia o fragole con una pallina di gelato, a uno yogurt "cremoso", ai gelati, ai biscotti secchi, alle crostate, alla crema di nocciola, alla cioccolata, ma se c'è una festa, ... "e vai con pasticcini e torta!".

“**Fast food**”: lo sai che nel paese in cui è stato inventato, gli Stati Uniti, hamburger e patatine fritte vengono chiamati “cibo spazzatura”? Pertanto, ci si può andare, ma ogni tanto e non come abitudine.

Cerca di trovare sempre il tempo per una regolare **attività fisica**, che non significa solo sport organizzato, ma anche muoversi a piedi (come, per es., per andare a scuola), fare le scale, andare in bicicletta con genitori, con amici.



Consiglio Nazionale delle Ricerche



SOCIETÀ ITALIANA
PER LO STUDIO
DELL'ARTERIOSCLEROSI
Sezione Regionale Lazio