

MANGIOCO

le abitudini PER CRESCERE SANI



RAD





Ognuno di noi ha le proprie preferenze in fatto di cibi ma in genere gli esseri umani amano molto i sapori dolci, il cioccolato e i fritti. Gli scienziati hanno studiato che cosa fa bene al nostro corpo e che tipo di alimentazione ci mantiene in salute: sempre ciò che ci piace è anche ciò che ci permette di vivere sani. Quel che è certo è che il cibo ha una grande influenza sul benessere e sulle malattie. Ecco perché è importante conoscere le caratteristiche degli alimenti e imparare ad apprezzarli tutti, non solo quelli che ci attirano.

In questo libretto **AIRC** (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) ti darà qualche informazione che potrai poi approfondire con gli insegnanti, in modo che tu possa scegliere con attenzione.



Editore: Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro
 Sede Legale: Via Corridoni 7, 20122 Milano,
 Sede Operativa: Via San Vito 7, 20123 Milano, Tel. 02 7797.1
 www.airc.it; www.scuola.airc.it - Numero Verde 800.350.350
 Coordinamento redazionale: Patrizia Brovelli (redazione@airc.it)
 Testi: Daniela Ovadia e Fabio Turone (Agenzia Zoe)
 Consulenza scientifica: Anna Villarini, Istituto nazionale tumori, Milano
 Consulenza pedagogica: Samuel Carpentiere
 Progetto grafico e impaginazione: Simone Scarsellini
 Illustrazioni: Chiara Rapaccini





QUATTRO REGOLE PER MANGIARE SANO

Ci sono alcune semplici regole che permettono a un bambino di crescere bene. Vediamole insieme.

- 
- 
- 1. Non bisogna saltare i pasti:** un bambino deve mangiare cinque volte al giorno. La colazione del mattino è un pasto importante e ne parleremo nelle prossime pagine. A metà mattina è bene dare al corpo un po' di "benzina" aggiuntiva con uno spuntino a base di frutta. Il pranzo deve essere sostanzioso perché ciò che mangiamo a mezzogiorno può essere consumato nel corso del pomeriggio. Arriva poi la merenda composta da qualcosa di sano e leggero come pane integrale e frutta di stagione oppure uno yogurt bianco. Infine c'è la cena della sera, che deve essere facile da digerire e fornire le energie necessarie a trascorrere una buona nottata.
 - 2. La composizione dei pasti deve essere varia:** bisogna mangiare cibi diversi, perché ogni alimento regala qualcosa di importante per il corpo. Ai bambini piace mangiare sempre le stesse cose, ma questo non è sano. E, se ci pensi bene, non è nemmeno divertente: come puoi scoprire nuovi sapori se metti nel piatto sempre le stesse cose?
 - 3. I grandi amici della salute sono frutta e verdura.** Dovresti mangiarne almeno 5 porzioni al giorno (per porzione si intende una quantità pari al tuo pugno chiuso). Prova a fare il calcolo per qualche giorno: vedrai che spesso non raggiungi la quantità consigliata.
 - 4. Mangiare poco non va bene, ma nemmeno mangiare troppo.** Il cibo si trasforma, nel nostro corpo, in energia. Se questa non viene consumata (per esempio perché mangiamo troppo oppure perché non ci muoviamo abbastanza) si trasforma in grasso e noi aumentiamo di peso. Essere troppo grassi da piccoli può essere negativo per la salute. Per questo ci si preoccupa del peso dei bambini e si fa di tutto per aiutarli a mantenersi in forma.
- 
- 
- 
- 

DI TUTTO UN PO', SPECIE AL MATTINO



Gli animali si nutrono guidati dall'istinto, cioè sanno che cosa va bene per loro e che cosa devono invece evitare.

L'uomo è onnivoro e una volta anche lui era guidato dall'istinto.

Oggi invece deve imparare a scegliere, tra la grande quantità di cibi, quelli che più sono adatti a lui.

Per abitudine la maggior parte degli uomini mangia in determinati momenti della giornata: la mattina, a mezzogiorno e la sera. Questo serve a non lasciare mai il corpo a corto di energia.

Sai qual è il pasto più importante di tutti? È la colazione del mattino, proprio quella che la maggior parte di noi consuma di corsa prima di uscire per andare a scuola o al lavoro. È invece importantissima perché durante le 8-10 ore del sonno notturno non abbiamo avuto modo di mangiare e per giunta abbiamo consumato parte delle nostre riserve. Anche se non facciamo niente, infatti, i nostri organi (cervello, cuore, polmoni, intestini) continuano a lavorare mentre dormiamo.

La colazione perfetta dovrebbe com-

prendere un frutto (che può anche essere una spremuta o un frullato), una tazza di orzo, uno yogurt bianco o una tazza di latte, dei fiocchi d'avena, del muesli oppure pane integrale e marmellata 100% frutta.

Nelle prossime pagine scoprirai di cosa sono fatti gli alimenti che ti mantengono in salute, cioè quali sono gli elementi che li compongono e come ci si può nutrire in modo sano ed equilibrato.

Completa le parole

Completa i nomi degli alimenti e delle bevande presenti in verticale nella griglia e nell'area gialla orizzontale apparirà il nome del pasto più importante della giornata.

			V			R		
			I			I	B	
A	T		T		P	S	A	C
Q	N	A	M	U			A	R
		T		C	E		N	E
A	●	T	N	C	L			
		E	A	A	L			L
					I			



Per i più grandi

Che differenza c'è tra alimento e nutriente o principio nutritivo?

Alimento ... è il cibo di cui ci nutriamo (pasta, carne, verdura eccetera)

Nutriente o principi nutritivi ... sono le sostanze contenute negli alimenti e che sono necessarie al corpo per svolgere le sue funzioni. Tra queste ci sono le proteine, i carboidrati, i grassi, i sali minerali, le vitamine.

LE SQUADRE NEL PIATTO

I cibi non sono tutti uguali: alcuni contengono determinate sostanze nutritive che in altri mancano.

Per essere sicuri di consumare un po' di tutto possiamo formare dei "gruppi alimentari", cioè insieme di alimenti con caratteristiche simili. Sono in tutto sei:



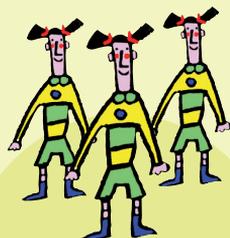
1. GRUPPO FRUTTA E VERDURA

(contiene soprattutto zuccheri semplici, fibre, sali minerali e vitamine)



2. GRUPPO CEREALI E TUBERI

(contiene carboidrati complessi, cioè amidi, e fibre se integrali)



3. GRUPPO LATTE E DERIVATI

(contiene grassi saturi, proteine e calcio)



4. GRUPPO CARNE, PESCE, UOVA

(contiene grassi e proteine)



5. GRUPPO LEGUMI

(contiene fibre, proteine e carboidrati)



6. GRUPPO GRASSI PER CONDIMENTO

(comprende olio d'oliva, burro e altre sostanze simili)

Dovresti consumare tutti i giorni uno o più alimenti dei gruppi 1, 2 e 5; alternare gli alimenti dei gruppi 3 e 4 e condire con olio extravergine d'oliva.

Ora fai da solo...

Forma con i tuoi compagni due o più squadre. Su un foglio traccia sei colonne, una per ogni gruppo di alimenti indicato sopra.

Ora fai partire il cronometro: in tre minuti dovete elencare il maggior numero di alimenti per ciascuna categoria: valgono anche i piatti cucinati, purché siano composti in prevalenza da un alimento del gruppo in questione. Per esempio "frittata" va bene sotto la categoria "carne, pesce, uova". Ogni alimento posto sotto la categoria corretta vale un punto, ogni alimento posto nella categoria sbagliata fa perdere un punto. Vince chi totalizza più punti.

I CARBOIDRATI

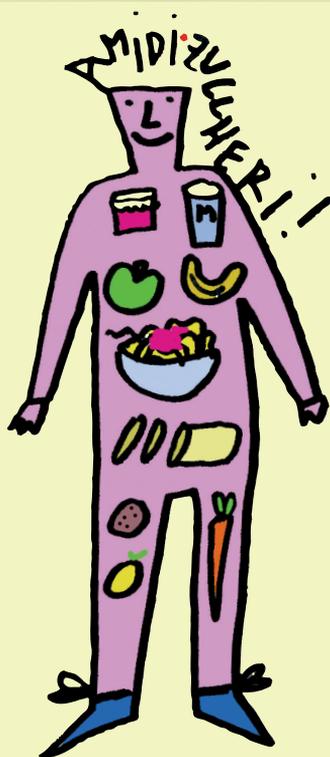
Quando vai al supermercato compri alimenti che contengono diversi tipi di sostanze. Se leggi l'etichetta puoi scoprire di cosa sono fatti: quante proteine, quanti carboidrati, quanti grassi.

I carboidrati sono tra gli elementi più importanti nell'alimentazione e sono di due tipi: gli zuccheri (o carboidrati semplici) e l'amido (o carboidrati complessi).

Gli zuccheri si trovano... nello zucchero! Attenzione però: anche se fornisce rapidamente energia, fa ingrassare e può far venire la carie ai denti. Non bisogna mangiarne troppo!

Gli zuccheri sono contenuti nella marmellata, nel miele, nei succhi di frutta e, in piccola quantità, nella frutta.

L'amido è invece una fonte di energia importante perché dura a lungo: è presente nella pasta, nel pane, nel riso, nei cereali e nelle patate. Il migliore è quello che si trova negli alimenti integrali.



Per i più grandi

Lo zucchero più facilmente utilizzato dall'organismo umano è il glucosio ed è anche l'unica fonte di energia per il cervello. L'amido è costituito dall'unione di tante unità di glucosio. Rilascia energia lentamente: per usarlo, il corpo deve prima "smontarlo", così come si smonta una costruzione di Lego per poter usare i singoli mattoncini.

LE PROTEINE, I MATTONI DEL CORPO

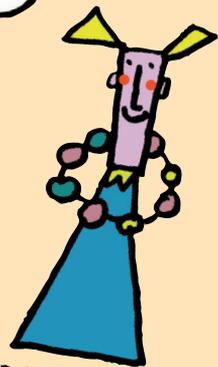
ECCO...
LA SFILATA DELLE PROTEINE!



MODELLO A



MODELLO B



MODELLO C

Le proteine sono indispensabili per l'organismo: dopo l'acqua, sono l'elemento più presente nel corpo umano.



MODELLO D

Le proteine sono i mattoni dell'organismo perché servono per costruire i tessuti.

Guarda il tuo cappotto: l'esterno, l'interno, le tasche sono fatti di tessuti diversi. Anche il tuo

corpo è fatto così: ci sono la pelle, i denti, i capelli e altri tessuti che non vedi perché sono nascosti. Anche i tessuti del corpo si consumano, come quelli di cui sono fatti i vestiti, ma sono capaci, proprio grazie alle proteine, di ripararsi da soli.

Le proteine somigliano a collane di perle, una diversa dall'altra. Ne esistono di 22 tipi e sono chiamate "amminoacidi". Esattamente come accade con le collane, possiamo creare diverse file di amminoacidi per ottenere moltissimi "modelli" di proteine.

Gli amminoacidi che il corpo usa per costruire le proteine vengono in parte prodotti dal corpo stesso e in parte provengono dal cibo.



MODELLO E



QUALI SONO I CIBI CHE CONTENGONO PIU' PROTEINE?

Molti cibi che contengono proteine sono di origine animale, come la carne, il latte e le uova. Altri invece sono di origine vegetale, come i legumi (fagioli, lenticchie, ceci).

Le proteine sono presenti in piccole quantità in quasi tutti gli alimenti, compresi i cereali come il grano e il riso, che però da soli non bastano per un organismo che cresce. Quando puoi abbinarli ai legumi!

Ricordati che mangiare le proteine solo attraverso la carne, le uova e i formaggi non fa bene al nostro corpo, perciò è importante mangiare pesce e, spesso (anche tutti i giorni), piatti di cereali e legumi, come ad esempio pasta e fagioli. Se non ti piacciono tanto, ricordati che è solo questione di abitudine: più ne mangerai e più ti piaceranno!



Ora fai da solo...

Ecco un elenco di alimenti che contengono molte proteine, con il numero di volte in cui andrebbero consumati in una settimana. Colora un quadrato di fianco al cibo ogni volta che quel cibo, o un alimento che lo contiene, compare sulla tua tavola e alla fine verifica se hai rispettato le indicazioni per una sana alimentazione.

Carne (2 volte)

Pesce (3 volte)

Legumi (5 volte)

Uovo (1 volta)

Formaggio (1 volta)

Per i più grandi

Per costruire le proteine servono, come abbiamo detto, gli amminoacidi. Alcuni di questi devono per forza arrivare dal cibo, perché il nostro corpo non è capace di fabbricarli. Si tratta dei cosiddetti amminoacidi essenziali che sono in tutto 11 nell'infanzia e solo 8 nell'età adulta, perché nel frattempo il corpo impara a fabbricarseli da sé.

I TRE MOSCHETTIERI: FRUTTA, VERDURA E FIBRE



Questa informazione non farà felici i bambini, ma è stata dimostrata da scienziati che per anni hanno osservato le abitudini alimentari delle persone.

In realtà i vegetali sono buonissimi: è solo questione di abitudine e col tempo si impara ad apprezzarli. Quelli che non devono mai mancare sulla tua tavola invernale sono le arance, i broccoli e i cavolfiori.

Nella frutta e nella verdura ci sono moltissime sostanze indispensabili come le vitamine, i sali minerali e le fibre. Queste ultime non sono veri e propri nutrienti, ma sono altrettanto importanti per la salute dell'uomo. Si tratta di parti non digeribili (quindi

Le persone più sane e che vivono più a lungo sono quelle che mangiano tanta frutta e verdura.

vengono eliminate tali e quali con la cacca: anzi, ne sono il principale componente). Non forniscono energia, regolano il funzionamento dell'intestino e

controllano che nel sangue non ci siano troppe sostanze che fanno male all'organismo, come gli zuccheri e il colesterolo (un tipo di grasso nemico del cuore). Inoltre le fibre nutrono milioni di batteri che vivono nell'intestino e che producono sostanze utili alla vita, come la vitamina K. Le fibre proteggono l'intestino anche dai tumori, che sono malattie che è bene prevenire.

Le trovi, come abbiamo detto, nella frutta e soprattutto nella verdura e nei cereali integrali.

Bisogna mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno (una porzione è pari alla dimensione del

tuo pugno chiuso), scegliendole di colori diversi, perché contengono sostanze nutritive diverse. I cinque colori sono:



PROVA TU AD ALLUNGARE LA LISTA!

Concatenazione

Dalle verdure alla salute, la strada è breve. Te lo dimostra questa concatenazione di parole in cui quella che segue è legata (per suono o per vicinanza logica) a quella che precede. Per scoprire la parola giusta ti abbiamo aiutato con le definizioni.

È un cereale che si beve a colazione

Dopo che ne hai compiuto uno è meglio fare merenda

Danno energia a colazione e a merenda

È alla base della dieta italiana

È un ballo... al pomodoro

Per averla buona occorre mangiare bene

● ●

S ●

C I D I

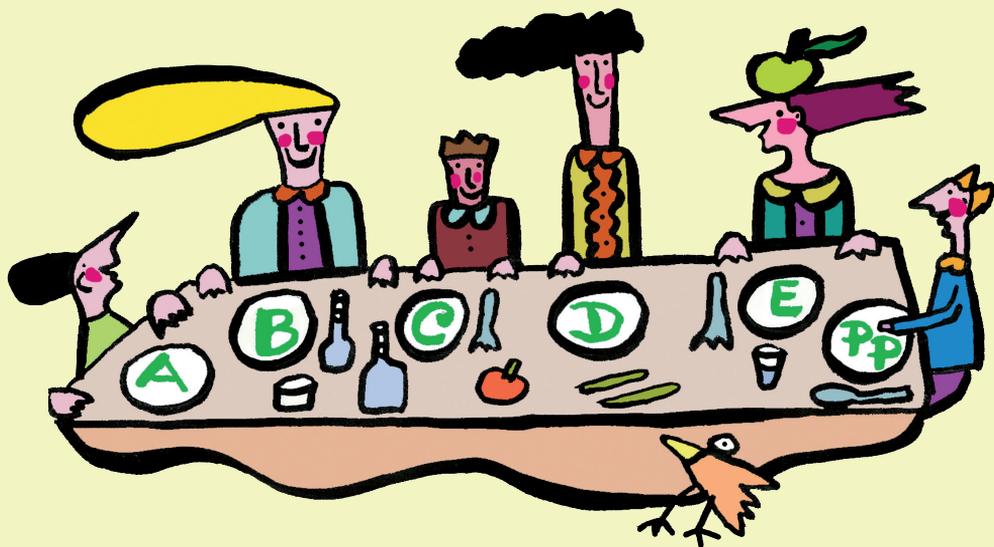
P A

S A

S E

Soluzioni: Orzo - Sforzo - Carboltrati - Pasta - Salsa - Salute

INDISPENSABILI ALLA VITA



**Te lo ripetono continuamente: mangia
la verdura perché è ricca di vitamine!
Scommetto però che non hai idea di
cosa siano, queste famose vitamine.**

Innanzitutto devi sapere che sono 13. Sono sostanze che devono essere introdotte con il cibo, perché il nostro corpo non sa produrle. Se non mangiamo a sufficienza e con abbastanza varietà (soprattutto frutta e verdura) rischiamo che ce ne manchi qualcuna.

Ogni vitamina ha un ruolo importante nel funzionamento del corpo. Alcune prendono il nome da una lettera dell'alfabeto: A, B, C, D, E e infine PP (che si chiama così perché quando manca pro-

voca una malattia chiamata pellagra). La vitamina B non è una sola, ma forma una famiglia di vitamine che vengono a loro volta chiamate con un numero: B1, B2 eccetera.

Le vitamine sono suddivise in due gruppi. Le idrosolubili si sciolgono bene nell'acqua e si trovano quindi nella frutta e nella verdura. Le liposolubili si sciolgono nei grassi e si trovano quindi nei cibi come le noci, la carne o il pesce.

A volte, quando non bastano le vitamine nel cibo, il medico può prescrivere delle pastiglie che le contengono. Si è scoperto che il nostro corpo preferisce di gran lunga le vitamine contenute nel cibo perché le utilizza con più facilità.

I MINERALI

Nel tuo organismo c'è una piccola miniera. Ferro, rame, zinco, iodio e molte altre sostanze sono presenti in piccolissime quantità ma sono comunque indispensabili per il buon funzionamento delle cellule. Vediamo a cosa servono alcune di loro.



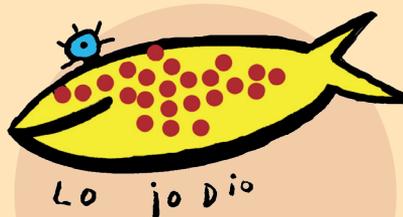
Contenuto principalmente nel pesce, è presente nelle ossa, nei muscoli e nel cervello.



Presente nel sale da cucina e in molti alimenti, regola il contenuto di acqua nelle cellule che funzionano come sacchetti: se sono troppo piene d'acqua si rompono, mentre se ne perdono troppa si sgonfiano.



Contenuto nell'acqua, nelle mandorle, nei cavoli, nel latte, nello yogurt, ma anche nelle arance, è il componente principale delle ossa e dei denti.



Si trova naturalmente nel pesce, nei molluschi e nel sale marino integrale, serve a far funzionare la tiroide, una ghiandola che regola, tra le altre cose, il consumo di energia dell'organismo.



Presente ad esempio nella frutta secca e nell'uva, è fondamentale per far comunicare tra loro le cellule che compongono il nostro corpo, e in particolare quelle del cuore.

Ora tocca a te...

Una volta eliminate dalla griglia tutte le lettere che compongono le parole elencate, apparirà una parola che descrive una caratteristica dei minerali

P	●	T	A	S	S	I	●	I
N	S	A	L	E	S	●	I	A
●	I	T	I	L	D	D	I	P
M	A	G	N	E	S	I	●	E
B	A	N	A	N	A	●	S	S
P	E	N	●	I	C	L	A	C
F	E	R	R	●	S	A	B	E
I	M	I	Y	●	G	U	R	T
C	A	R	N	E	I	C	●	N
●	R	●	F	S	●	F	L	I

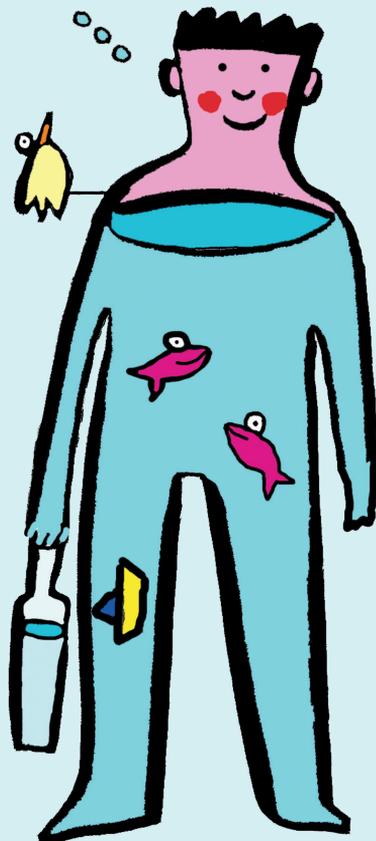
- | | | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|--------|--------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | POTASSIO | <input type="checkbox"/> | CALCIO | <input type="checkbox"/> | YOGURT |
| <input type="checkbox"/> | SALE | <input type="checkbox"/> | FERRO | <input type="checkbox"/> | PESCE |
| <input type="checkbox"/> | LITIO | <input type="checkbox"/> | RAME | <input type="checkbox"/> | CARNE |
| <input type="checkbox"/> | IODIO | <input type="checkbox"/> | SOIA | <input type="checkbox"/> | FOSFORO |
| <input type="checkbox"/> | MAGNESIO | <input type="checkbox"/> | BANANA | <input type="checkbox"/> | NOCI |
| | | <input type="checkbox"/> | FICO | | |

BEVIAMO ACQUA!

Anche se non fornisce energia, l'acqua è indispensabile alla vita. Quasi l'80 per cento del tuo corpo è fatto di acqua. Una persona può resistere anche un mese senza mangiare, ma non più di 2 o 3 giorni senza bere.

L'acqua è necessaria alla digestione degli alimenti, diluisce e trasporta nell'organismo le sostanze contenute nel cibo. È un componente fondamentale delle cellule e del sangue che circola nelle tue vene e arterie.

Devi bere ogni giorno almeno 5 o 6 bicchieri di acqua. Molta acqua è contenuta nella frutta e nella verdura e in altri alimenti. Non dimenticare che ne



Un esperimento

Lo sai quanto zucchero c'è in una lattina di cola? Basta guardare l'etichetta: sono circa 35 grammi in 330 ml di bevanda. Prova a pesare, con una bilancia da cucina, 35 grammi di zucchero e aggiungi 330 ml d'acqua. Ora mescola bene e assaggia: il tutto è talmente dolce da essere disgustoso!

Come mai allora la cola, che contiene la stessa quantità di zucchero, piace così tanto? Semplice, perché per rendere bevibile la miscela il produttore aggiunge delle sostanze acide, che rendono il tutto gradevole al gusto. Puoi provare anche tu: aggiungi al bicchiere con acqua e zucchero il succo di un limone. Assaggia. Noterai che ti pare molto meno dolce. Ma tutto quello zucchero è ancora lì e certo non fa bene alla tua salute.

perdi tanta facendo pipì o con il sudore e con il respiro, che emette vapore.

Perché dobbiamo preferire l'acqua a qualsiasi altra bevanda e, soprattutto, alle bevande dolci e gassate? Perché l'acqua elimina la sete e non fa ingrassare!

Non sembra, ma nelle bevande gassate e nei succhi di frutta c'è una gran quantità di zucchero che fa venire la carie ai denti e contiene tante calorie inutili che si trasformano in ciccia.

AMICO OLIVO

I grassi... fanno ingrassare! Sono i nutrienti più calorici di tutti, ma sono anche indispensabili per il buon funzionamento del corpo. In nessun caso è possibile eliminarli completamente dall'alimentazione.

Molti cibi contengono grassi: la carne, per esempio, ma anche le uova, il latte e i formaggi. Sono aggiunti anche ai piatti cucinati, dai primi alle torte.

A cosa servono? A moltissime cose: sono presenti sulla pelle (che in mancanza di grasso si secca e fa male). Sono necessari ad assorbire alcune vitamine chiamate liposolubili (lipidi è un sinonimo di grassi).

Infine sono la fonte principale di energia per gli sforzi non intensi ma prolungati nel tempo, come una passeggiata in montagna.

Consumarne troppi (e soprattutto consumare quelli sbagliati) può essere peri-

coloso per la salute: si diventa grassi e si danneggiano gli organi interni, primo fra tutti il cuore.

I grassi migliori per l'organismo sono quelli che si chiamano insaturi; molti sono di origine vegetale, come gli oli, ma non tutti... anche il pesce contiene un grasso buono che si chiama acido grasso omega-3.

Si possono, inoltre, ottenere oli da tante piante e semi, ma è dall'olivo che si ottiene il migliore, quello più adatto a mantenerci in salute purché sia un olio extravergine. Non ne serve molto: 2-3 cucchiaini di olio di oliva al giorno coprono la dose giornaliera necessaria.

Bisogna invece limitare il consumo di grassi saturi, che sono contenuti nelle carni e nei formaggi, ma anche nel burro, nello strutto e negli oli di palma o di cocco.



Per i più grandi

I lipidi sono componenti essenziali delle membrane cellulari, gli involucri esterni delle nostre cellule. Per questo non possiamo fare a meno di loro e dobbiamo anche fare attenzione alla qualità di quelli che mangiamo.

LE ARANCE



Le arance che hai aiutato a distribuire sono un cibo veramente utile. Sono davvero preziose perché arrivano sulla nostra tavola in inverno, quando frutta e verdura scarseggiano.

Contengono una grande quantità di **vitamina C** che ci difende dai raffreddori e l'influenza.

Nell'arancia ci sono però anche **altre vitamine**, come la B1 e la B2 che contribuiscono a rinnovare i tessuti

dell'organismo, la PP e la A (che è quella che dà a questo frutto il colore arancione) che ti aiuta a vedere meglio.

Tutti gli agrumi (la famiglia di frutti a cui appartiene l'arancia) sono ricchi di **antiossidanti**: sono sostanze che combattono l'invecchiamento delle cellule e quindi anche della persona.

L'arancia contiene anche **calcio**, un minerale importante per le ossa. In due arance c'è la stessa quantità di cal-

cio che in una tazza di latte. Ma ricordati che il calcio viene assorbito solo se nel nostro corpo è presente la vitamina D che si forma giocando all'aria aperta (anche in inverno).

Nel frutto intero ci sono anche **le fibre** (specie nella pellicina bianca che circonda gli spicchi) che aiutano il tuo intestino a funzionare regolarmente. Nell'arancia trovi anche gli **zuccheri della frutta**, che danno energia ma fanno ingrassare poco perché non sono troppi come accade invece nelle merendine. Se però fai una spremuta non aggiungere zucchero!

Il consiglio dell'esperto

L'arancia va mangiata tutta intera! Anche se il succo appena spremuto è ricco di vitamine, il frutto intero contiene più fibre, più sali minerali e più calcio. Se proprio preferisci il succo, devi berlo appena spremuto, perché col tempo perde le sue proprietà. I succhi confezionati o, peggio, le aranciate gassate non hanno niente a che vedere con il vero succo di arancia e dovrebbero essere evitati.

Per i più grandi

COSTRUIRE E MANTENERE

Ora che abbiamo visto quali sono i nutrienti e in quali gruppi di alimenti possiamo trovarli, cerchiamo di capire esattamente a cosa servono.

È possibile infatti suddividerli in tre gruppi sulla base del lavoro che svolgono nel nostro corpo.

1

I **nutrienti plastici** si chiamano così perché, come la plastilina, costruiscono i tessuti dell'organismo e permettono al corpo di crescere e di ripararsi. Sono principalmente le proteine.

2

I **nutrienti energetici** forniscono al corpo la benzina di cui ha bisogno: dovrebbero essere la fonte di più della metà dell'energia introdotta ogni giorno nel corpo, soprattutto sotto forma di carboidrati complessi, cioè di pasta, riso integrale eccetera. I nutrienti più energetici sono comunque i grassi (o lipidi) che contengono 9 calorie per grammo (più del doppio delle proteine!) mentre i carboidrati forniscono 4 calorie per grammo. Anche le proteine forniscono le stesse calorie dei carboidrati ma il nostro corpo le utilizza per produrre energia solo se stiamo mangiando troppo poco.

3

I **nutrienti regolatori** fanno ciò che dice il loro nome, ovvero regolano il funzionamento dell'organismo: comprendono minerali, vitamine e acqua senza i quali le nostre cellule non sono in grado di funzionare.

Vi è poi un gruppo a parte, che non ha proprietà nutritive: sono le **fibre alimentari** di cui abbiamo parlato nelle pagine dedicate ai vegetali.

BUONI CONSIGLI PER CRESCERE SANI

Quando gli scienziati hanno iniziato a studiare l'effetto che il cibo ha sulla nostra salute, hanno scoperto che scegliere gli alimenti giusti non basta. Bisogna anche avere buone abitudini di vita. Ecco che cosa ci consigliano per stare meglio e non ammalarsi di malattie pericolose come il cancro.

1. MUOVITI!

I bambini si muovono abbastanza perché amano giocare in compagnia e all'aperto. Questo però era vero soprattutto nel passato: oggi ci sono strumenti, come la televisione, il computer e i videogiochi, che sono divertenti e istruttivi ma che, purtroppo, ci obbligano a stare seduti. Per invogliare i bambini a muoversi c'è chi ha persino inventato la televisione a pedali: se vuoi che si accenda, devi pedalare su una bicicletta che fornisce alla TV l'energia necessaria. Ma non c'è bisogno di arrivare a tanto: un'ora al giorno tra TV e computer è sufficiente per divertirsi, lasciando tempo al gioco all'aper-



2. NON FUMARE!

I bambini della tua età non fumano, ma tu puoi essere di grande aiuto facendo notare agli adulti (ma anche a tanti ragazzi poco più grandi di te) che la sigaretta fa davvero male alla salute. Evita di stare in luoghi dove altri fumano, perché anche respirare il fumo altrui fa male. Pensa che, se nessuno fumasse, il cancro al polmone, una malattia grave e complicata da guarire, potrebbe praticamente sparire.

3. NON BERE ALCOLI!

Vino, birra e liquori non sono adatti ai bambini e ai ragazzi, perché questi non hanno ancora sviluppato il sistema per eliminare l'alcol dall'organismo. L'alcol è una sostanza tossica e favorisce anche la comparsa di alcuni tumori. Gli adulti possono bere un bicchiere di vino a pasto, ma anche loro non devono esagerare.



4. RISPETTA L'AMBIENTE!

Oggi sappiamo che molte malattie, e in particolare molti tumori, si devono all'inquinamento. Dobbiamo proteggere il nostro pianeta usando meno l'automobile ed evitando di buttare nella spazzatura comune sostanze e oggetti che possono essere riciclati, come la plastica e le pile esaurite.

5. ATTENTO ALLE SCOTTATURE!

Esposersi al sole è bellissimo ma bisogna sempre usare una crema con una protezione contro gli effetti negativi dei raggi solari, anche quando si è già abbronzati. I raggi del sole, infatti, favoriscono l'invecchiamento della pelle e chi si è bruciato spesso da piccolo è più a rischio di ammalarsi, da adulto, di alcuni tumori della pelle.



TUTTI CONTRO UNO



Il nostro corpo è formato da un numero enorme di cellule, circa 100 mila miliardi! Non tutte le cellule sono uguali: ne esistono circa 200 tipi diversi.

Ci sono le cellule muscolari, che sono capaci di contrarsi per permettere i movimenti. Le cellule della pelle si seccano e cadono, rinnovando continuamente il nostro rivestimento. Le cellule nervose che, nel cervello e nei nervi, trasportano informazioni e registrano tutto ciò che ci accade e che impariamo.

Il nostro corpo è una fabbrica di cellule: in ogni momento se ne formano di nuove a partire da quelle che già esistono.

Qualche volta, però, le cellule si comportano male: si dividono senza

regole e così facendo tolgono spazio e nutrimento alle altre cellule sane. È quanto accade in una malattia che si chiama cancro o tumore.

Fino a qualche anno fa, la parola cancro veniva pronunciata a fatica perché intorno a questa malattia giravano strane voci: che non si potesse curare, che procurasse sempre molte sofferenze e anche cose assolutamente non vere, come il fatto che potesse essere contagiosa.

Grazie al lavoro di tanti medici e scienziati, sono cambiate molte cose: conosciamo alcune delle ragioni per cui le cellule impazziscono e cominciano a moltiplicarsi senza fermarsi. Sappiamo curare alcuni tipi di cancro e persi-



no guarire un buon numero di malati. Anche quando non siamo in grado di curare del tutto le persone, possiamo aiutarle a vivere a lungo e senza star male.

Questo è il risultato della ricerca scientifica: biologi e medici hanno passato tanto tempo nei loro laboratori per scoprire i segreti del cancro e per trovare armi efficaci per combatterlo, come per esempio nuove medicine.

Per ottenere questi risultati, scienziati diversi provenienti da tutti i Paesi del mondo, hanno lavorato, e ancora lavorano, per uno scopo comune: poter guarire tutti i malati. La strada da fare è ancora lunga ma tu puoi fare molto per dare una mano. Qualcosa lo hai già

fatto, aiutandoci a distribuire le Arance della Salute il cui ricavato andrà alla ricerca sul cancro che, per progredire, ha bisogno anche di soldi.

Puoi però fare molto di più: vivere in modo sano, secondo i consigli che ti abbiamo dato in queste pagine. Con il cibo giusto e sane abitudini si potrebbero diminuire i casi di cancro del 30 per cento: vuol dire che su 10 persone che oggi si ammalano, tre potrebbero evitarlo.

In futuro potrai dare una mano alla ricerca come scienziato: potresti avere il tuo laboratorio, un tuo microscopio e un bel gruppo di scienziati amici con cui dare la caccia a questa malattia per sconfiggerla definitivamente.

Cancro io ti boccio

è il progetto che AIRC dedica alle scuole in occasione dell'iniziativa di raccolta fondi

Le Arance della Salute®

Vuoi far vivere ai tuoi ragazzi l'esperienza del volontario a favore della ricerca sul cancro e approfondire con loro le conoscenze sugli stili di vita salutari e il significato della ricerca scientifica?

Iscrivi la tua scuola al progetto: insieme daremo una bella lezione al cancro e potrete vincere uno dei 10 computer in palio!

Per informazioni vai su scuola.airc.it/cancro-io-ti-boccio.asp o chiama il Comitato AIRC della regione.



COMITATI REGIONALI AIRC:

COMITATO ABRUZZO - MOLISE

Viale Regina Elena, 126
65123 Pescara - tel. 085 35215
com.abruzzo.molise@airc.it

COMITATO BASILICATA

Via Orazio Petruccelli, 14
85100 Potenza - tel. 0971 411208
com.basilicata@airc.it

COMITATO CALABRIA

Viale degli Alimena, 3 - 87100 Cosenza
tel. 0984 413697
com.calabria@airc.it

COMITATO CAMPANIA

Via Dei Mille, 40
80121 Napoli - tel. 081 403231
com.campania@airc.it

COMITATO EMILIA ROMAGNA

Via delle Lame, 46/E
40122 Bologna - tel. 051 244515
com.emilia.romagna@airc.it

COMITATO FRIULI - VENEZIA GIULIA

Via del Coroneo, 5
34133 Trieste - tel. 040 365663
com.friuli.vg@airc.it

COMITATO LAZIO

Viale Regina Elena, 291 - 00161 Roma
tel. 06 4463365
com.lazio@airc.it

COMITATO LIGURIA

Via Caffaro, 1
16124 Genova - tel. 010 2770588
com.liguria@airc.it

COMITATO LOMBARDIA

Via S. Vito, 7
20123 Milano - tel. 02 77971
com.lombardia@airc.it

COMITATO MARCHE

c/o Edificio Scienze 3 dell'Università
Politecnica delle Marche - Via Breccia
Bianche - 60131 Ancona - tel. 071 2804130
com.marche@airc.it

COMITATO PIEMONTE

VALLE D'AOSTA
c/o Istituto per la Ricerca
e la Cura del Cancro
Strada Provinciale, 142 - Km 3,95
10060 Candiolo (TO) - tel. 011 9933353
com.piemonte.va@airc.it

COMITATO PUGLIA

Piazza Umberto I, 49
70121 Bari - tel. 080 5218702
com.puglia@airc.it

COMITATO SARDEGNA

Via De Magistris 8
09123 Cagliari - tel. 070 664172
com.sardegna@airc.it

COMITATO SICILIA

Piazzale Ungheria, 73 - 90141 Palermo
tel. 091 6110340
com.sicilia@airc.it

COMITATO TOSCANA

Via Cavour, 21 - 50129 Firenze
tel. 055 217098
com.toscana@airc.it

COMITATO UMBRIA

Via Brufani, 1
06124 Perugia - tel. 075 5838132
com.umbria@airc.it

COMITATO VENETO

Cà Michiel S. Marco 3907
(S. Angelo Calle Avvocati)
30124 Venezia - tel. 041 5289177
com.veneto@airc.it

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA RICERCA SUL CANCRO

20123 Milano Via San Vito, 7 Tel. 02 7797.1 C/c Postale 307272 www.airc.it