

Cibo, salute, benessere



12

a cura di *Mario Pagliacci* e *Cristina Montesi*


editoria sociale
Centro Servizi per il Volontariato Perugia Terni

UVE
Umbria Volontariato Edizioni

La collana del
NON PROFIT

12

Cibo, salute, benessere

a cura di *Mario Pagliacci* e *Cristina Montesi*

Il Cesvol svolge le sue attività con risorse del Fondo Speciale per il Volontariato amministrato dal Comitato di Gestione dell'Umbria.

Fondazione Cassa di Risparmio di Perugia, Fondazione Cassa di Risparmio di Terni e Narni, Fondazione Cassa di Risparmio di Orvieto, Fondazione Cassa di Risparmio di Foligno, Fondazione Cassa di Risparmio di Spoleto, Fondazione Cassa di Risparmio di Città di Castello.

Copyright © 2017 Umbria Volontariato Edizioni, Terni, Italy

Cesvol della provincia di Terni

Via Montefiorino 12/c - 05100 Terni (TR)

Tel. 0744/812786 Fax. 0744/817917

www.cesvol.it

Servizio Editoria Sociale: comunicazione@cesvol.net

Edizione: Settembre 2017

Editing, progetto editoriale e di impaginazione: *Emanuela Puccilli*

In copertina: *Natura Morta*, del pittore ternano Aldo Montesi (1927-1982).

Testi di:

I lettori che desiderano informarsi su tutti i libri realizzati dal Cesvol della provincia di Terni possono consultare il nostro sito Internet alla pagina www.cesvol.it o scrivere una mail a comunicazione@cesvol.net

Tutti i diritti sono riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata, se non previa autorizzazione dell'Editore.

ISBN: 978-88-99107-26-0

Indice

La Collana del Non profit	Pag. 11
di <i>Lorenzo Gianfelice</i> , Presidente del Cesvol di Terni	
Presentazione	» 13
di <i>Mario Pagliacci</i> , Presidente Associazione Laboratorio Athena Terni	
1. Il concetto multidimensionale di benessere	» 21
di <i>Elisabetta Calvo</i>	
1.1 Il benessere e la sua rilevanza	» 21
1.2 Il benessere e l'ambiente	» 27
1.3 Ambiente, benessere e salute	» 29
1.4 Le misure del benessere	» 32
1.5 La sostenibilità ambientale come variabile di innovazione	» 35
Conclusioni	» 38
Bibliografia	» 40
2. Mangiare è un atto di agricoltura “civile”	» 41
di <i>Cristina Montesi</i>	
Introduzione	» 41
2.1 La “buona agricoltura”	» 45
2.1.1 Le differenze tra “buona agricoltura” ed agricoltura industriale	» 45
2.1.2 Le conseguenze della agricoltura industriale	» 48
2.1.3 I paradossi della agricoltura industriale	» 50
2.1.4 L'alternativa alla agricoltura industriale: l'agricoltura “civile”	» 52

2.2 Il legame natura/cultura nel prodotto agricolo	»	57
2.3 Ripartire da un'agricoltura "civile"	»	60
Bibliografia	»	62
3. DOP ed IGP: bastano 3 lettere per riconoscere la qualità	»	65
di <i>Francesca Martini</i>		
Introduzione	»	65
3.1 DOP e IGP	»	67
3.2 Scenario UE	»	70
3.3 Il benessere e l'ambiente	»	71
3.4 Giro d'affari della contraffazione	»	73
3.5 Le azioni di tutela	»	75
Conclusioni	»	77
Bibliografia	»	78
4. Curiosità, falsi miti e nuove acquisizioni in tema di alimentazione	»	79
di <i>Dante Alpi</i>		
4.1 L'acqua: quale scegliere	»	79
4.2 Il latte: berlo è innaturale?	»	80
4.3 Latte e derivati fanno bene o male?	»	80
4.4 Acidi grassi saturi, insaturi, idrogenati... un argomento in continua evoluzione	»	81
4.5 OGM: una questione controversa	»	83
4.6 Gli alimenti biologici sono davvero i migliori?	»	84
4.7 Un'alimentazione ecosostenibile	»	86
4.8 Dieta mediterranea cosa significa	»	87
4.9 Carne rossa, sì o no?	»	88
4.10 Occhi al tonno e similari	»	88

4.11 I vegetariani la sanno lunga	» 89
4.12 Vino rosso: solo un piacere o anche una cura?	» 90
4.13 È l'ora del caffè, ma fa bene o fa male?	» 91
4.14 Zucchero bianco o zucchero di canna?	» 92
4.15 La cioccolata fa bene al cuore o alla genialità?	» 93
4.16 E allora mangiamo la patata intelligente?	» 93
4.17 Braccio di Ferro e gli spinaci	» 94
4.18 Afrodisiaci e sessualità: una chimera	» 94
4.19 Metodi di cottura: quali scegliere?	» 94
4.20 Compro fresco o surgelato?	» 96
4.21 Alimenti e nutrimenti: quali, quanto e quante volte?	» 97
4.22 Anti age: vitamine, antiossidanti & Co	» 99
Bibliografia	» 101
5. Integratori alimentari: il segreto è creare il bisogno?	» 103
di <i>Pamela Terenziani</i>	
Introduzione	» 103
5.1 Definire gli integratori alimentari	» 104
5.2 Le imprese produttrici	» 108
5.3 Il mercato italiano degli integratori alimentari	» 110
5.4 I canali di distribuzione	» 113
5.5 Cenni sul mercato internazionale degli integratori	» 119
5.6 Strategia e prospettive evolutive del settore	» 121
Conclusioni	» 127
Bibliografia	» 129

6. Il Cibo nell'arte	»	131
di <i>Silvia Bonifazi</i> e <i>Stefania Argenti</i>		
6.1 L'origine	»	131
6.2 Il cibo nelle forme artistiche	»	133
Bibliografia	»	142
Gli autori	»	145



ISBN 978-88-99107-26-0