

## Progetto MIDAS 2020

### Scheda per sessione didattica

#### Titolo

## PILLOLE DI ALIMENTAZIONE I RETROSCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

*Dai falsi luoghi comuni all'affascinante mondo dei batteri  
che compongono il microbiota*

#### Abstract

"Lo zucchero di canna non fa ingrassare" o "Il pane integrale è dietetico", "I cibi dietetici non contengono calorie", "Il Pesce fa bene alla memoria?", "L'ananas e il pompelmo fanno dimagrire?": sono tutte frasi che fanno parte della nostra quotidianità a cui non sappiamo se credere o no.

Eppure da un'adeguata scelta d'alimentazione dipende in modo fondamentale la nostra salute e il nostro benessere psicofisico. Le recenti evidenze scientifiche mostrano sempre maggiormente come l'alimentazione sia un fattore chiave nell'influenzare vari apparati del nostro organismo.

Il microbiota, il mondo dei batteri che abitano il nostro intestino, risulta essere un punto nodale nell'influenzare il nostro sistema nervoso e il nostro sistema immunitario. Diversi studi mostrano ormai come le nostre scelte alimentari, il nostro stile di vita sono in grado di influenzarlo e cambiarlo e di regolare di conseguenza il nostro stato di salute. Sembrerebbe sempre più attuale e reale la frase: "Dimmi come mangi e ti dirò chi diventerai".

#### Descrizione e attività

L'attività comprenderà:

- un workshop sui luoghi comuni, sui falsi miti e sulle mode che influenzano negativamente le nostre scelte alimentari e che demonizzano o enfatizzano ingiustamente alcuni cibi;
- un workshop per illustrare l'affascinante mondo nascosto ma "immensamente" popolato del microbiota, il mondo dei microorganismi con cui conviviamo quotidianamente. I meccanismi che influenzano il collegamento tra flora intestinale, sistema nervoso e sistema immunitario. Le nuove frontiere della ricerca in medicina stanno cercando di capire i meccanismi alla base della regolazione del microbiota e le modalità con cui poterlo influenzare e cambiare: poter agire sul microbiota potrebbe significativamente essere importante per poter incidere positivamente sul nostro stato di salute.
- una riflessione ed un confronto pratico su come poter tradurre tali messaggi in attività didattica da svolgere in classe ai nostri allievi, per poter incidere maggiormente sulle loro scelte alimentari.

Un progetto realizzato da



Con il sostegno di



In collaborazione con





Masterclass in Innovazione Didattica  
Applicata alle Scienze  
2, 3 e 4 aprile 2020 a Torino

## Docenti

**Enrica Favaro e Tatiana Lopatina,**

Dipartimento di Scienze Mediche, Università di Torino

## Riferimenti e contatti

E-mail: [enrica.favaro@unito.it](mailto:enrica.favaro@unito.it)

Un progetto realizzato da



Con il sostegno di



In collaborazione con

