

FOCUS

IV AT - I.S.I.S. "G:Fortunato" – Anghi (SA)

Giugno 2016 n.0



LA LEGGENDA DEI SETTE DORMIENTI

Alimentazione



Frutta secca con guscio: fa bene alla salute ma fa male alla bilancia



Salute

L'uovo di quaglia favorisce l'HDL

Comportamento



Mangiare può diventare un gesto ecologico?

FOCUS

Guida a colori ai temi del numero

	Mistero
	Comportamento - alimentazione
	Salute



Sezione

Domande & Risposte18

Perchè quando ci arrabbiamo sbattiamo i pugni sul tavolo o i piedi sul pavimento?

Come mai l'acne e i punti neri si concentrano sul viso?

Per quale motivo gli adolescenti spesso tendono ad assumere atteggiamenti imitativi nei confronti dei coetanei?

Mistero

I Sette Dormienti.....4
una viva testimonianza della resurrezione dei corpi

Alimentazione

I benefici della frutta secca in guscio..10
Fa bene a tutti...l'importante è non esagerare!

Salute

L'uovo di quaglia: favorisce l'HDL15
Proprietà desensibilizzanti in caso di allergia

Comportamento

Mangiare in modo ecologico.....17
Spesa saggia e acquisti di buon senso



Diagnosi dall'allergia alla frutta

Rubrica

Diamo i numeri! 3
Cosa, quanti, chi...



Il salto della quaglia

Ci trovi anche su:

www.isisfortunato-angri.it/
Istituto Statale Istruzione Superiore G. Fortunato,
via Cuparella 1,
84012 Angri (SA) tel. 081 5135420, fax 081 5133346 e-mail: sais04300@istruzione.it.

**Diamo i
numeri**

1069

*gli alunni
in tutto l'istituto*

160

*gli studenti iscritti
al turismo*

138

docenti

108

*studenti iscritti
all'indirizzo
informatico*

331

*gli alunni iscritti
all'indirizzo
amministrazione-
finanza e marketing*

2

*le sedi:
una centrale
ed una
succursale*

3

*le lingue straniere che
si studiano al turismo:
inglese
tedesco
cinese*

470

*allievi
all'enogastronomia e
ospitalità alberghiera*

197

*studenti del 2° e 3°
anno*

576

*studenti
residenti
nella città di
Angri*

*dell'enogastronomia e
ospitalità alberghiera
che hanno avuto
esperienza lavorativa
di stage*

74

*studenti del turismo
che hanno effettuato
attività di accoglienza
turistica*

25

*alberi ad
alto fusto*

5

*ettari di verde nel
perimetro della scuola*

150m₂

pannelli solari

La Leggenda dei Sette Santi Dormienti



Cappella dei SS. Cosma e Damiano - Angri

Nella bellissima e poco valorizzata cappella dei SS. Cosma e Damiano, in via di Mezzo, in una bacheca di cristallo sono esposte le statue dei Sette Santi Dormienti di Efeso vestiti da guerrieri romani con corazze in latta dorata su tuniche rosse e gialle.

Siamo ad Angri, in provincia di Salerno, dove la fantastica leggenda, ancora viva oggi e

tramandata oralmente sempre meno di padre in figlio, racconta di sette giovani che, divenuti cristiani, per sfuggire alle persecuzioni di Diocleziano, si rifugiarono in una grotta, dove dormirono miracolosamente per ben due secoli. Essi, infatti, ancora oggi mostrano ai visitatori le monete con l'effigie dell'imperatore che non poterono spendere durante il lungo sonno miracoloso. Al

loro risveglio, essendo mutata la lingua e i costumi, furono condotti in cielo da un angelo.



«In una chiesetta povera per la gente povera, denominata Cappella Pisacane, al centro dell'antico crocicchio di via di mezzo, sotto l'altare in una bacheca di cristallo con larga cornice di legno tarlato, è esposto il gruppo di sette dormienti», così ricordava lo storico angrese Gaetano Marra.

La leggenda: si narra che l'imperatore Decio in occasione di un suo viaggio in Oriente fece cercare tutti i cristiani, imprigionando coloro che rifiutassero di riconoscere gli dei pagani, tra questi anche sette giovani cristiani di Efeso (Costantino, Dionisio, Giovanni, Massimiano, Malco,

Marciano e Serapione). Tra un interrogatorio e l'altro, i sette riuscirono a fuggire e a nascondersi in una grotta. Furono però scoperti e, per ordine dello stesso imperatore Decio, murati vivi al suo interno. Ai ragazzi non restò che prepararsi a morire in grazia di Dio: si stesero a

terra, ma a quel punto caddero inaspettatamente in un profondissimo sonno.

Non appena si svegliarono, si videro attornati da facce stupite che li osservavano. Il muro della grotta era stato abbattuto da alcuni muratori intenti a costruire un ovile. I sette giovani, convinti di essersi addormentati il giorno

prima e quindi di aver dormito per una sola notte, inviarono uno di loro, Malco, per acquistare delle provviste.

Arrivato alle porte della città, Malco si meravigliò molto di vedervi esposto il segno della Croce; la città era completamente cambiata; anche se

preoccupato, preso dalla fame decise comunque di andare a comprare del pane per se e per i suoi amici, ma quando tirò fuori le monete d'argento, i venditori stupiti credettero che il ragazzo avesse trovato un antico tesoro e lo portarono dal vescovo. Il giovane, scambiato dapprima per pazzo, venne poi creduto e

quando il vescovo e i cittadini salirono alla grotta a tutti fu chiara la situazione: i sette giovani avevano dormito per ben due secoli per risvegliati dunque attorno al 450 sotto l'imperatore Teodosio II, cristiano, ma con poca fede nella risurrezione.



Storia dei sette dormienti (Roma, Crypta Balbi)
Sette Dormienti in un manoscritto del XIV sec.



La risurrezione dei morti. I Sette Dormienti costituirono una viva testimonianza della risurrezione dei corpi, non a caso l'evento si verificò proprio alla vigilia della festa della Resurrezione; morirono lo stesso giorno del loro risveglio: sotto gli occhi di tutti reclinarono nuovamente il capo a terra, addormentandosi e rendendo lo spirito a Dio.

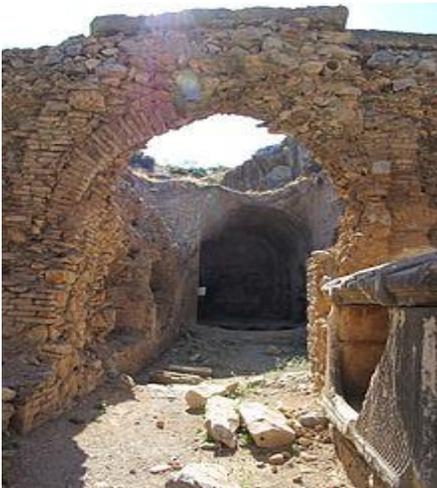
La storia dei Sette Dormienti è riportata anche da Jacopo da Varazze o da Varagine, nella sua "Leggenda Aurea", una celebre raccolta di storie dei santi, redatta nel XIII secolo.

Nella città di Efeso l'imperatore Decio perseguitava i cristiani, facendoli cercare e metterli in catene, obbligandoli a scegliere se sacrificare agli dei o morire. In quella città nacquero i Sette Dormienti (Massimiano, Malco, Marciano, Dionisio, Giovanni, Serapione e Costantino), che, non volendo sacrificare agli dei, stavano nascosti in casa, sempre intenti in digiuni e preghiere. La diffusione

dell'eresia che negava la risurrezione dei morti. Morto Decio e morti tutti i contemporanei, si diffuse l'eresia di coloro che

negavano la risurrezione dei morti. Teodosio, imperatore cristianissimo, molto rattristato, mise allora in mente a un efesino di costruire su quel monte alcuni ovili per i suoi pastori.

Quando i muratori aprirono la grotta, i santi si svegliarono e, convinti di aver dormito una sola notte, chiesero a Malco che cosa avesse deciso Decio in merito alla loro sorte.



La grotta dei sette dormienti ad Efeso

Malco e la visione prodigiosa. Malco pensò che volessero portarlo dall'imperatore Decio. Per la paura, non sapeva più cosa dire; gli altri, visto che stava zitto, gli misero una fune al collo e lo trascinarono per tutte le strade fino in centro alla città; intanto, si diffuse la voce che un giovane aveva scoperto dei tesori. Tutti si accalcarono attorno a lui, e lui voleva convincerli di non aver

trovato nulla...Appena i santi videro l'imperatore, i loro volti risplendettero, e l'imperatore si gettò ai loro piedi rendendo gloria a Dio. Allora San Massimiano disse: "Credici, è per causa tua che il Signore ci ha resuscitati proprio alla vigilia della festa della Resurrezione, e credi, che la resurrezione dei morti è una verità".

La chiesa universale commemora i Sette Santi Dormienti, protettori dei sofferenti d'insonnia, il 27 luglio. La storia della vita dei Sette Santi, è la più bella e fiabesca di tutta l'agiografia cristiana. Si sa che nacquero ad Efeso, città famosa un tempo per il tempio di Diana, una delle sette meraviglie e poi per il tempio costruito sulla tomba dei Santi, meta di continui pellegrinaggi. Si crede che le leggende abbiano avuto origine dal termine "dormienti", tradotto non nel termine di "morti" ma di "assopiti", e per giustificare quel sonno sono stati creati racconti fantastici.

I miracoli attribuiti nei secoli ai Sette Dormienti.

Nel corso dei secoli, ai Sette Dormienti, sono stati attribuiti diversi miracoli. Uno ci arriva direttamente dal Medioevo:

La cella dove giacevano i loro corpi si riempì di un tale profumo, come se tutti gli aromi di questa terra fossero stati sparsi in quel luogo.

Lo stesso abate Aicardo pensava che non fossero morti, ma che fossero semplicemente sprofondati in un lungo sonno, poiché il loro volto era rimasto di color rosa e la loro carne era bianca come la neve. Per questo motivo, li disposero su dei seggi così come erano soliti

sedere nella loro cella, e li sistemarono in maniera tale che potessero essere scorti da tutti e godessero della luce necessaria e fossero difesi dall'ingiuria delle intemperie.

Tutti coloro che venivano a visitarli potevano vedere i loro volti rosei che davano realmente la sensazione che stessero dormendo. Verso quel luogo, con qualsiasi tempo, si dirigevano torme di persone, e tutti coloro che erano ammalati, ritornavano guariti: lebbrosi, sordi, muti, e zoppi, tutti furono guariti dai loro mali. Dopo molto tempo furono seppelliti nella stessa cella o oratorio, con gli stessi abiti che indossavano, e per preservarli da qualsiasi attacco, o profanazione, vennero messe all'ingresso delle sbarre. Si narra

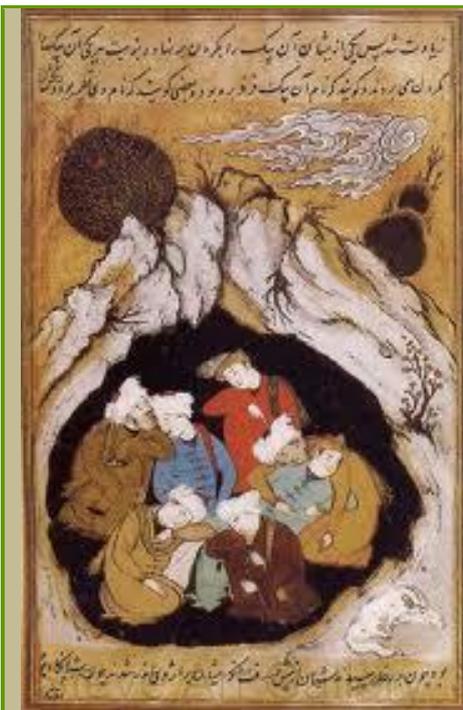
(quest'episodio è riferito da Paolo Diacono, «Historia Langobardorum», libro 1, cap. IV) che siano rimasti in quel luogo per moltissimo tempo, immersi in un lungo sonno: integri non solo nei corpi, ma anche nelle vesti, diventando oggetto di venerazione.

Ora, una volta che un tale spinto da cupidigia volle spogliarne uno, gli si seccarono le braccia: castigo che spaventò a sufficienza anche gli altri, tanto da scoraggiarli dal compiere ulteriori profanazioni.

I Sette dormienti di Efeso sono venerati come santi dalla Chiesa cattolica e dalla Chiesa ortodossa. La loro leggenda trova riscontro oltre che nella religione cristiana anche in quella islamica e a loro è stato dedicato uno splendido edificio “la moschea dei sette dormienti” costruita intorno all’anno 1100 a Chenini in Tunisia. Nella religione cristiana, il nuovo *Martyrologium Romanum*, libro che costituisce la base dei calendari liturgici e determina ogni anno le feste religiose, ricorda questi misteriosi personaggi i cui nomi sono Massimiliano, Malco, Marciano, Dionisio, Giovanni, Serapione e Costantino.



I Sette Dormienti, icona russa del XIX sec



I sette dormienti di Efeso

Che la leggenda sia antica, e famosa, lo dimostra anche la sua presenza in un testo d’eccezione, il Corano. Nella XVIII Sura intitolata 'Al-Kahf', la Caverna, Maometto afferma che i giovani dormirono 300 anni “più nove” (309 anni lunari = 300 anni solari?). Poi si svegliarono freschi e ancora giovani, e decisero di mandare in città qualcuno ad acquistare il cibo, con gentilezza; questa parola (“comportarsi con gentilezza”) pare sia il centro esatto di tutto il Corano. In città vengono scoperti e onorati. Ma quale città? Efeso o Ahl al-Kahf, in Giordania? O a Chenini, in Tunisia, dove si ritiene che dormano ancora senza aver mai smesso di crescere, e quindi non potranno che risvegliarsi giganti? Maometto non lo dice. Non chiarisce nemmeno quanti fossero i giovani, ma di una cosa è sicuro: con loro c’era un cane. Quel cane che ancora è udito dai viandanti nei pressi di Azeffoun, Algeria.

Diranno:

“Erano tre, e il quarto era il cane”. Diranno, congetturando sull’ignoto: “Cinque, sesto il cane” e diranno: “Sette, e l’ottavo era il cane” (Sura XVIII, 22-24)

Il cane è del tutto assente nella versione cristiana. Secondo il Corano invece anche lui dormì per tutto il tempo, assolvendo comunque la funzione di guardiano: stava sulla soglia e dissuadeva chiunque passasse di lì a curiosare nella caverna.



Le statue in cartapesta.

Il gruppo scultoreo in cartapesta, databile alla metà del XVIII secolo, attualmente conservato nella Cappella Pisacane di Via di Mezzo, versa in un pessimo stato di conservazione: inesorabile appare il logorio di queste sculture che alimentano una delle leggende più

suggestive della città di Angri. Il gruppo storico-artistico dei Sette Dormienti è un patrimonio prezioso per la cultura e la tradizione di Angri. Il gruppo scultoreo dei Sette Santi Dormienti di Efeso è unico in tutto il territorio nazionale, infatti in Italia, non esistono statue, affreschi o dipinti che

raffigurino questi sette Santi paleocristiani.

Purtroppo il tempo non ne ha avuto rispetto per cui la cartapesta degli immortali guerrieri sta andando in rovina. Pertanto, bisogna correre subito ai ripari con un lavoro di restauro che le riporti all'antico splendore prima dell'irreparabile.



“La Panacea” è l'associazione che ha già contribuito fattivamente al restauro di altre opere presenti sul territorio come il maiolicato di piazza San Giovanni, semidistrutto da mani inesperte nel tentativo di asportarlo, la statua ottocentesca dell'Immacolata, la *Madonna dei Flagelli*, il Cristo ligneo del XIV secolo e la statua lignea del S. Giovanni Battista, patrono di Angri, solo per citarne alcuni. I cittadini e gli alunni di una scuola primaria, per il restauro dei Sette Dormienti, hanno lanciato una raccolta spontanea per reperire fondi per dare il via all'improcrastinabile lavoro di restauro. Angri è caratterizzata da un importante patrimonio artistico e culturale, che nella maggior parte dei casi è abbandonato a se stesso, un patrimonio tra i più importanti e ricchi nell'intero Agro-Nocerino-Sarnese. Valori culturali e storici che purtroppo gli Angresi spesso ignorano

Perché ad Angri? Le sette statue di cartapesta si trovano nella Cappella dell'Antica e titolata famiglia dei Pisacane, dedicata ai Santi Cosma e Damiano. Presumibilmente la cappella risale all'ultimo quarto del Settecento. Notizie certe circa la genesi del culto dei sette giovani efesini ad Angri non ce ne sono. Tuttavia è possibile ricollegare tale culto

alla devozione di Papa Clemente XI verso i sette santi. Nel 1710, questi aveva fatto ripristinare un'antica cappella a loro dedicata sulla via Appia. Infatti, in quegli anni, la Collegiata di San Giovanni Battista, santo patrono della città era in stretto contatto con gli ambienti romani, anche per via di dispute davanti ai tribunali ecclesiastici che avevano

sancito l'indipendenza della Collegiata dalla vicina città di Nocera. Perciò, se in quegli anni veniva edificata la Cappella Pisacane, è lecito supporre che sulla scorta di questo impulso devozionale del pontefice si sia voluto replicare anche ad Angri il culto dei sette dormienti, che ben rimarca il principio escatologico della Resurrezione.

Mistero nel mistero. Come sono arrivate le statue ad Angri?

Le statue di questi Santi Dormienti non sono reliquie. Non si sa come siano arrivate ad Angri né chi le abbia realizzate o commissionate. Molto si è dibattuto in merito, ma non vi è alcuna risposta.

"Il corpo o qualsiasi cosa che rimanga di un Santo dopo la sua morte, così come pure gli oggetti che sono venuti effettivamente a contatto con il corpo del Santo durante la sua vita. Le reliquie reali (o di prima classe) includono la pelle e le ossa, gli abiti, gli oggetti usati per la penitenza, gli strumenti di prigionia, di martirio o di passione."
(Enciclopedia Cattolica)

Le *reliquie* sono state oggetto nei secoli di vere e proprie collezioni, re e principi facevano a gara ad accaparrarsi reliquie più o meno importanti per la propria cappella o da tenere in stanze apposite del loro palazzo. I lati economici del pellegrinaggio si affermarono, la gente si era resa conto che c'erano tanti soldi da guadagnare e persino o soprattutto gli uomini di chiesa ne approfittarono volentieri:

"Molte reliquie furono trasportate dall'Oriente in Occidente, ma non di rado furbi e avidi commercianti gabellarono come reliquie autentiche dei martiri e dei santi, resti di corpi sconosciuti ed oggetti raccolti a caso e venduti con incredibile impudenza. Agli abusi di simile commercio tentarono invano di rimediare i Concili di Poitiers e di Latrau, oltre ad alcuni pontefici cominciando da Gregorio Magno."(M.P. Giardini op. cit., p. 17)

I benefici della frutta secca



La frutta secca, in particolare quella a guscio, è fondamentale perché permette alla nostra alimentazione di rimanere equilibrata e completa non solo per l'elevata concentrazione di nutrienti, ma anche perché la rende uno spuntino pratico da portare con sé.

La frutta secca fa davvero bene poiché contiene:

1. Acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3 e omega 6 di cui è ricca la noce utile nel controllo dei trigliceridi e pressione arteriosa. Il giusto equilibrio tra questi due tipi di acidi grassi (presenti in tutta la frutta secca, ma in particolare nelle noci) agisce sul metabolismo del colesterolo e regola gli stati di infiammazione

dell'organismo. Dose consigliata 3 o 4 noci al giorno e diventa uno strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari non trascurabile.

2. Fibra alimentare, soprattutto insolubile. Ha azione antiossidante e anticancro e forma massa nell'intestino. Anacardi, mandorle, cocco e noci pecan sono le tipologie di frutta secca più ricche in fibra.

3. Proteine vegetali (in particolare in arachidi e mandorle), **ferro** (in pistacchi e anacardi), **rame** (in tutta la frutta secca) e **zinco** (in anacardi e noci). Grazie a queste sostanze virtuose la frutta secca, a fianco dei legumi, è degna sostituta degli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova) nelle

diete vegetariane o in chi semplicemente vuole avere una dieta più varia e sana.

4. Vitamina E (in particolare in mandorle e nocciole). Si tratta di una vitamina liposolubile con azione antiossidante e protettiva contro degenerazioni di tipo patologico o da invecchiamento

5. Potassio (in tutta la frutta secca; regola l'equilibrio dei liquidi corporei, la pressione arteriosa e la trasmissione nervosa), **magnesio** (in mandorle e anacardi; partecipa ai meccanismi di mineralizzazione ossea, al metabolismo muscolare, e alla trasmissione nervosa e agisce efficacemente negli stati di stress o sull'umore migliorandolo), **calcio** (soprattutto nelle mandorle;

riveste un ruolo fondamentale nella mineralizzazione ossea), **fosforo** (in tutta la frutta secca; contribuisce per lo più a garantire la mineralizzazione ossea insieme al calcio, ed è coinvolto in numerosi processi metabolici), **niacina** (in tutta la frutta secca; è coinvolta nei processi metabolici che riguardano l'utilizzazione dei nutrienti),



selenio (in anacardi e noci; è un minerale con funzione antiossidante o, come va di moda dire, antiaging), **acido folico** (noci, mandorle e nocciole; partecipa a processi che regolano a livello genetico e metabolico varie funzioni dell'organismo). Si tratta di minerali di cui è facile avere

un aumentato fabbisogno (es. magnesio in caso di stress, acido folico in gravidanza, calcio durante la crescita) o, anche in questo caso, che possono essere carenti in diete vegane, vegetariane o di eliminazione.



6. Fitosteroli che concorrono all'assorbimento intestinale, limitandolo, di colesterolo. Ricordiamo che i fitosteroli vegetali hanno un senso se introdotti attraverso gli alimenti naturali, perché sono nelle giuste quantità e agiscono in sinergia con altre sostanze presenti nello stesso cibo.



Una quantità di frutta secca pari a 15-20 grammi al giorno, magari assunta a fine pasto o come spuntino affiancata da un frutto fresco, è una dose accettabile anche quando non si ha appetito e riesce ad arricchire la nostra alimentazione di nutrienti.

L'unica attenzione va posta al potere allergizzante: è importante essere certi di non avere allergie a qualche tipo di frutta secca, e comunque variarne la tipologia ingerita per evitare di entrare in contatto sempre con lo stesso allergene, rischiando la sensibilizzazione.

Diagnosi dell'Allergia alla Frutta Secca

Il percorso diagnostico per l'allergia alla frutta secca: il punto di partenza è un'accurata **raccolta della storia clinica da parte dello specialista allergologo**. I dati raccolti potranno essere poi integrati con i dati ottenuti dai **test allergologici cutanei (prick test) e/o dalla ricerca di IgE specifiche mediante analisi ematici**. Una volta individuata un'allergia (o sospetta tale) ad un particolare alimento, potranno essere effettuati **approfondimenti di allergologia molecolare al fine di meglio caratterizzare il rischio di reazione allergica grave** in caso di futura ingestione (anche per errore) di tale allergene



La frutta secca in guscio presente sulle nostre tavole e le sue proprietà



Le noci sono amiche del cuore

Tra la **frutta secca** noci sono ricche di grassi poli-insaturi, proteggono le arterie dai danni provocati dall'assunzione di cibi contenenti troppi grassi saturi che provocano uno stato infiammatorio nelle arterie impedendo la corretta circolazione e favorendo la formazione di placche. Le noci invece sono ricche di steroli vegetali importanti per ridurre il colesterolo(LDL) e contengono anche ferro, calcio, potassio, fosforo, vitamina A, B e C.

Le nocciole contro l'arteriosclerosi

Le nocciole possiedono la **proprietà** di prevenire arteriosclerosi e malattie vascolari. Sono ritenute antiage perchè proteggono i tessuti dall'invecchiamento e garantiscono un discreto apporto di proteiche vegetali, assicurando la copertura del fabbisogno di aminoacidi essenziali soprattutto per chi segue un regime dietetico vegano o per chi non mangia carne



Le mandorle

Per la presenza di polifenoli ostacolano la formazione dei radicali liberi e quindi ritardano l'invecchiamento. Aiutano l'intestino, rinforzano le ossa, e sono un ottima fonte di energia. Costituiscono un'ottima riserva di vitamina E, sali minerali, magnesio, ferro, calcio e fibre.

I pistacchi

Come tutta la **frutta secca**, sono in grado di favorire l'abbassamento della percentuale di colesterolo nel sangue. Grazie al loro contenuto di vitamina A, di ferro e di fosforo, sono un alimento ricostituente del sistema nervoso e rafforzano le difese nei confronti degli attacchi dei radicali liberi. E' stato provato che, mangiare una ventina di pistacchi al giorno contribuisce a ridurre il rischio di insorgenza del tumore al polmone.





I pinoli

Sono particolarmente ricchi di proteine e fibre vegetali.

Tra tutta la **frutta secca** essi sono una buona fonte di zinco, vitamina B2 e potassio. Le vitamine e la luteina contribuiscono a proteggere le cellule dall'azione dei radicali liberi. La luteina, in particolare è consigliata per proteggere la vista. Ottima fonte d'energia senza incrementare il senso di fame, i pinoli contengono acido pinolenico, che stimola alcuni ormoni in grado di agire sul senso di sazietà. Ottimi per raggiungere la regolarità intestinale ed aiutare l'organismo a liberarsi dalle tossine.

Aiutano a **ridurre il colesterolo** e quindi proteggono le arterie e prevengono gli attacchi cardiaci. Il loro apporto calorico è piuttosto elevato, quindi si consiglia di non assumerne quantità eccessive

Gli anacardi

Sono considerati un alimento "pregiato" in virtù del loro contenuto lipidico insaturo (estraibile sotto forma di olio di anacardi) che rappresenta circa il 49% del loro peso complessivo. Tra la **frutta secca**, gli anacardi sono considerati un alimento estremamente calorico, contengono acidi grassi monoinsaturi (come quelli dell'olio d'oliva) e non contengono colesterolo. Possiedono ottime quantità di ferro, potassio e fosforo. Limitatene però il consumo a 2-3 volte la settimana e solo se in una dieta povera di grassi. Gli anacardi contengono vitamina A, C, vitamine del gruppo B, sono ricchi di proteine, lipidi e carboidrati e sono un'ottima fonte di Vitamina K, che contribuisce alla regolare coagulazione del sangue e al mantenimento di ossa sane, oltre ad essere una buona fonte di minerali quali calcio, fosforo, rame, ferro e zinco e di fibre



Le noci del Brasile

Le **proprietà benefiche** delle noci del Brasile sono legate soprattutto al selenio che esse possono fornire all'organismo. Questo minerale è un potentissimo antiossidante che combatte i radicali liberi, causa dell'invecchiamento oltre che di diverse altre patologie. Ha inoltre **proprietà** antitumorali, antivirali e immunostimolanti.

I benefici

I **benefici della frutta secca** sono tanti, per cui essa non dovrebbe mancare mai nella nostra **dieta**. Innanzitutto essa può essere utile contro la **stitichezza**, perché ha delle proprietà lassative, che favoriscono il transito intestinale. Questo tipo di frutta riesce ad aumentare il volume delle feci, rendendolo fluido e quindi rappresentando un aiuto efficace soprattutto in caso di emorroidi.

La fibra contenuta nella frutta secca riesce a limitare anche l'assorbimento del colesterolo

e, poiché è un cibo ricco di omega 3 e omega 6, aumenta i livelli di grassi "buoni" nel sangue.



Contenendo molti sali minerali, è consigliata a chi fa **sport**, perché aiuta a reintegrare le sostanze nutritive che si perdono a causa della

sudorazione: è un vero e proprio pieno di energia! Svolge inoltre un'azione benefica sul **fegato**, perché limita le infiammazioni. Può essere un toccasana per il benessere dei **capelli**, perché è ricca di **zinco**. Questo minerale favorisce la ricrescita della chioma, perché è implicato nella sintesi degli androgeni coinvolti proprio nella crescita del capello. In gravidanza la frutta secca può rientrare tranquillamente nell'alimentazione, anche se si deve stare attenti a quella oleosa, perché è ricca di glucosio e può causare il diabete gestazionale.

Le controindicazioni

Bisogna stare attenti alle **controindicazioni della frutta secca**, che non è indicata a chi soffre di **colon irritabile**, di **diarrea** e di **aerofagia**.

Quella oleosa dovrebbe essere evitata soprattutto

dopo i pasti, specialmente per chi soffre di **gastrite**. Inoltre non si dovrebbe consumare in caso di **gota**. Questo tipo di frutta, infatti, è ricca di purine e la malattia deriva proprio dal loro metabolismo, che determina la produzione di acido urico. Attenzione, tra gli

effetti collaterali, anche alle possibili **manifestazioni allergiche**.



La frutta secca fa bene a chi pratica sport.

Gli sportivi in particolare conoscono bene le mille proprietà della frutta secca e non rinunciano a consumarne durante la giornata, specialmente

prima degli allenamenti come imbattibile fonte d'energia.

La frutta secca fa bene a tutti. L'importante, però, è non esagerare...

Si va dalle **600 calorie per 100 grammi di arachidi e mandorle**, alle **655 delle nocciole** fino alle **690 delle**

noci secche (mentre le fresche ne contengono meno di 600). Ma per avere i benefici di cui parlavamo sono sufficienti pochi grammi al giorno: **si dovrebbe fare un minuscolo mucchietto (non superare le dieci unità) di frutta secca preferita e consumare soltanto quella**. Il problema è: riusciamo a fermarci?

L'uovo di quaglia: favorisce l'HDL



Molte persone non sanno che le uova di quaglia offrono importanti benefici per la salute e per alcuni può sembrare abbastanza strano mangiarle, ma una volta che si conoscono quali proprietà benefiche sono in grado di offrire, lo scetticismo non sarà più tale. In confronto all'uovo di gallina, quello di quaglia contiene sei volte di più di vitamina B1, quindici volte la vitamina B2, cinque volte più di fosforo ferro e potassio. Inoltre è ricco di proteine, vitamine(A,B,E,D,K) calcio, zinco, zolfo, e selenio. Le uova di quaglia sono ottime come alimento dietetico, mantengono il colesterolo nella norma, e sono ricche di colesterolo buono(HDL) di cui il nostro organismo ne ha bisogno. Il consumo regolare delle uova di quaglia, può

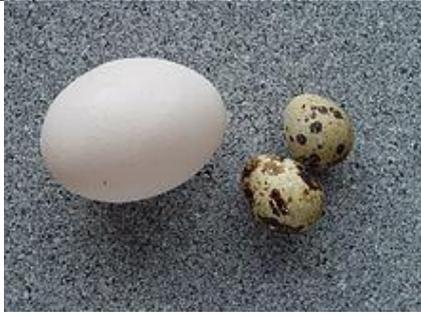
essere anche un ottimo rimedio contro alcune malattie, come ad esempio i disturbi dell'apparato digerente tipo gastrite, ulcera gastrica e duodenale e può contribuire a curare l'anemia e la pressione alta.

L'uovo di quaglia contribuisce anche ad eliminare e rimuovere i calcoli da fegato, reni, cistifellea e sono definite un potente stimolante sessuale, in quanto tendono a nutrire la ghiandola della prostata, e quindi ripristinare la potenza sessuale negli uomini. Anche l'attività cerebrale e regolare del sistema nervoso, ne trae molti benefici.

Se si assumono queste uova così come rafforza il sistema immunitario ed accelera il

recupero dopo un ictus, per chi perde i capelli l'aiuto a rinforzarli, rendendoli forti, lucidi e voluminosi. Inoltre queste piccole perle, sono un'utile integratore in caso di allergia, in genere e soprattutto se il problema riguarda i pollini di graminacee: nelle uova si trovano delle micro quantità di frumento, mais, orzo, segale che vanno a costituire un'efficace terapia desensibilizzante a basso dosaggio, infatti queste uova sono utilizzate dalle industrie farmaceutiche per la preparazione di antiallergici, inoltre non provocano le allergie ed eruzioni cutanee come nel caso di consumo di uova di galline, principalmente nei bambini.

Le uova di quaglia per avere le sue proprietà nutritive e gli ottimi benefici andrebbero consumate crude, alla mattina prima di fare colazione, non c'è rischio di salmonellosi, perché la temperatura corporea delle quaglie è più alta di quella del pollo, ed inoltre sono resistenti alle infezioni a causa del loro maggiore contenuto di lisozima che uccide i batteri nocivi. Per chi non piacciono crude, si possono bollire per 10-15 minuti, oppure creme, frittate, torte... la dose equivalente a un uovo di gallina, sono cinque uova di quaglia. Buon appetito!



Antiallergico

Queste uova sono un'utile integrazione in caso di allergia in genere e soprattutto se il problema riguarda i pollini di graminacee: nelle uova di quaglia, infatti, si trovano delle micro quantità di frumento, mais, orzo, segale, che vanno a costituire un'efficace terapia desensibilizzante a basso dosaggio

Proprietà anticolesterolo LDL

L'uovo di quaglia si usa come l'uovo di gallina ma è più leggero, più delicato e meno ricco di colesterolo. Una proprietà molto importante, infatti, è quella di contenere colesterolo HDL, cosiddetto buono e, di non contenere il colesterolo LDL (cattivo).



Per tale motivo queste uova sono utilizzate dalle industrie farmaceutiche per la preparazione di antiallergici, inoltre non provocano il colesterolo HDL, cosiddetto buono e, di non contenere il colesterolo LDL (cattivo). allergie ed eruzioni cutanee come nel caso di consumo di uova di gallina, principalmente nei bambini, anzi il consumo costante di uova di quaglia sarebbe un'ottima terapia per la cura di molte malattie.

Curiosità



Il salto della quaglia

“In natura la [quaglia](#), quando è inseguita dai cani, prima di fermarsi e acquattarsi, dopo aver corso a piedi (di pedina), fa un salto in modo da disorientare i cani.

Da ciò deriva il modo di dire comune per indicare che una persona vuole cambiare repentinamente "" (cioè argomento) o comportamento per disorientare l'interlocutore o l'osservatore”.

Pensa globale ma mangia locale

Il territorio italiano è ricco di prodotti agricoli che il mondo ci invidia per varietà di forme, colori, sapori e proprietà nutrizionali. Dopo un lungo periodo durante il quale la moda del “cibo spazzatura” ha spopolato sulle nostre tavole, un piacevole ritorno



al passato ci porta alla riscoperta dei prodotti tipici italiani. Oggi la spesa fatta direttamente dai piccoli produttori agricoli sta attraversando un periodo di forte interesse da parte di noi consumatori e dell'opinione pubblica. Gli aspetti positivi di questo modo di fare acquisti sono davvero tantissimi e l'idea dei prodotti a chilometro zero e di spesa a km 0 piace a un numero sempre maggiore di persone che si recano direttamente in fattoria dal contadino che ci insegna a riscoprire la stagionalità dei prodotti del nostro territorio.



Alimentarsi rispettando la natura può diventare un gesto ecologico

Consigli per un'alimentazione sostenibile

- Bevi l'acqua di rubinetto
- Privilegia l'acquisto di prodotti locali
- Facilita il consumo di prodotti di stagione
- Diminuisci i consumi di carne
- Scegli i pesci giusti
- Agevola la riduzione degli sprechi del cibo
- Nell'acquisto privilegia i prodotti biologici
- Sostieni l'acquisto di prodotti con pochi imballaggi
- Evita cibi eccessivamente elaborati
- Evita sprechi ai fornelli



pillola di saggezza

Alla base della dieta ecologica questi sono i 3 consigli importanti:

- attività fisica
- stagionalità dei prodotti
- convivialità

Perché quando ci arrabbiamo sbattiamo i pugni sul tavolo o i piedi sul pavimento?

Litigi, tensioni, discussioni spesso alimentano la nostra rabbia istintiva. Quando ci arrabbiamo, la frequenza cardiaca, la tensione arteriosa e la produzione di testosterone aumentano mentre il cortisolo (l'ormone dello stress) diminuisce e l'emisfero sinistro del cervello diventa più stimolato. Questo è quanto riferisce una nuova ricerca effettuata dagli scienziati dell'Università di Valencia. I risultati rivelano anche che aumentano sia la frequenza cardiaca che la tensione arteriosa e del testosterone, ma diminuisce il livello di cortisolo. Lo studio evidenzia la presenza di due modelli che contraddicono il caso di rabbia: il primo modello, di valenza *emozionale*, suggerisce che la regione frontale sinistra del cervello è coinvolta nello sperimentare emozioni positive, mentre la destra è più legata alle emozioni negative. Il secondo modello, di direzione *motivazionale*, mostra che la regione frontale sinistra è coinvolta nel provare emozioni legate alla vicinanza, mentre la destra è associata con le emozioni. La rabbia è vissuta come sensazione negativa, ma spesso evoca una motivazione di vicinanza o, meglio, di prossimità. Quando si prova la rabbia, si osserva il momento in cui si sbatte il piede destro sul pavimento (lo fanno anche i bambini) o il pugno sul tavolo (più spesso gli adulti), che indica una maggiore attivazione dell'emisfero sinistro, il quale supporta il modello di direzione motivazionale. In altre parole, quando ci arrabbiamo, la nostra risposta asimmetrica cerebrale si misura con la motivazione di vicinanza allo stimolo che ci induce ad essere arrabbiati e non tanto dal fatto che consideriamo questo come stimolo negativo:

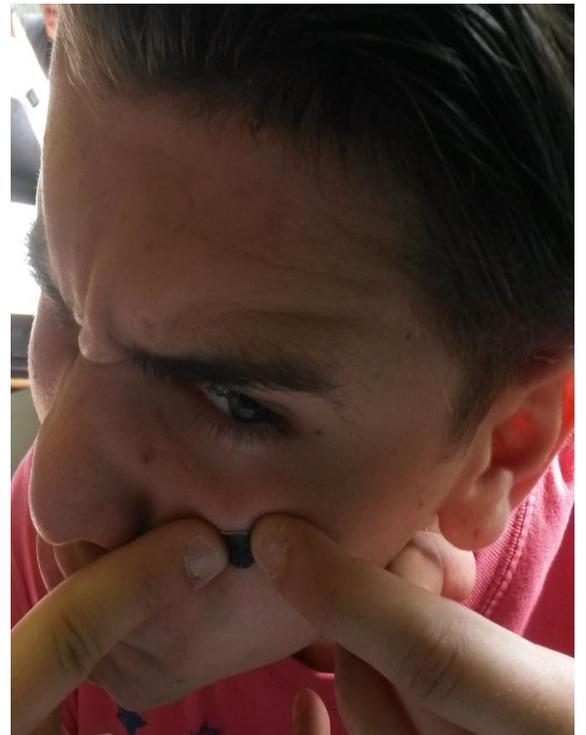


Normalmente, quando ci arrabbiamo noi mostriamo una tendenza naturale ad avvicinarci a ciò che ci ha fatto arrabbiare per cercare di eliminarlo.

Quando si prova la rabbia, si osserva il momento in cui si sbatte il piede destro sul pavimento (lo fanno anche i bambini) o il pugno sul tavolo (più spesso gli adulti), che indica una maggiore attivazione dell'emisfero sinistro, il quale supporta il modello di direzione motivazionale. In altre parole, quando ci arrabbiamo, la nostra risposta asimmetrica cerebrale si misura con la motivazione di vicinanza allo stimolo che ci induce ad essere arrabbiati e non tanto dal fatto che consideriamo questo come stimolo negativo:

Perché l'acne e i punti neri si concentrano sul viso?

I brufoli e i punti neri possono colpire qualsiasi parte del corpo umano. Spesso, tuttavia, il viso è la zona più colpita da questi inestetismi che possono condizionare la vita sociale degli adolescenti e che possono manifestarsi in qualsiasi parte del volto, come sul mento, sul naso, sulla fronte ed in testa a livello del cuoio capelluto. Il viso, come ogni adolescente ben sa, rappresenta la prima sede di localizzazione dei brufoli ed è colpito, nella maggior parte dei casi nelle forme più lievi di acne. Per quanto riguarda i ragazzi, la comparsa è legata ai cambiamenti ormonali (inizio della produzione di testosterone nei ragazzi, estrogeni nelle ragazze) che si verificano durante questa fascia d'età. In particolare nelle donne la comparsa dei brufoli è legata all'ovulazione e al ciclo mestruale, non è raro che essi facciano la loro comparsa qualche giorno prima dell'ovulazione e scompaiano non appena si hanno le mestruazioni. Non esiste alcuna base scientifica che possa spiegare perché alcuni alimenti, quali ad esempio il cioccolato, i cibi grassi o fritti, sembrano peggiorare la proliferazione dei brufoli, tuttavia ciò è un fatto riconosciuto da moltissime persone.



Per quale motivo sembra che gli adolescenti siano vestiti tutti allo stesso modo?

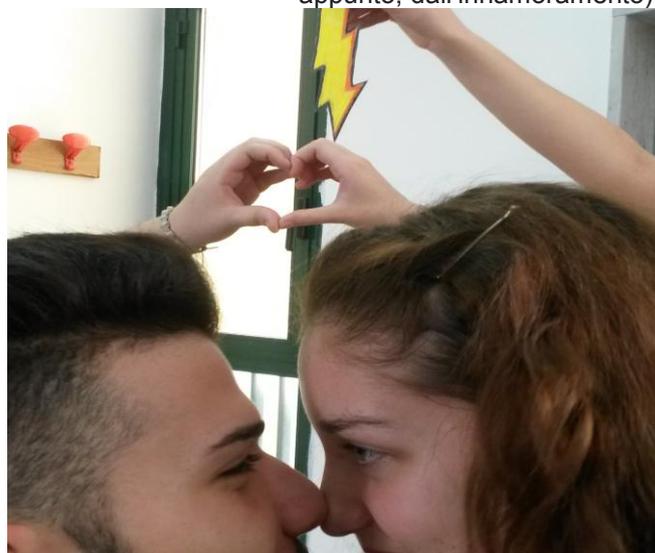
Alcuni adolescenti temono di essere respinti o di ricevere un giudizio negativo cosicché la personalità diventa difficile da manifestare. Ecco perché tendono ad assumere modelli da imitare. Anche seguire la moda – in termini di abbigliamento o di modello comportamentale – subisce lo stesso processo: i giovani, travolti da mode e tendenze, perdono la stima di sé stessi e preferiscono rifugiarsi in un proprio alternativo modo di essere, che si rivela non del tutto originale. Molti pensano che tutto ciò che va di moda sia bello, a volte anche eccedendo. Oramai quasi tutti gli adolescenti seguono la seguono o almeno provano a seguirla. C'è sempre un gruppo o un individuo che in qualche modo cerca di dettare la moda e di farla seguire agli altri. Questi ultimi, forse per farsi accettare o per entrare a far parte del gruppo, li imitano. Ragazzi che credono negli stessi miti ed esprimono le stesse opinioni guardano gli stessi programmi tv, mangiano gli stessi cibi, giocano con gli stessi videogames, indossano gli stessi vestiti, le stesse scarpe, hanno lo stesso taglio di capelli, hanno lo stesso modo di parlare e di essere. I ragazzi seguono la massa per non sentirsi esclusi ed emarginati. A ciò, però, bisogna aggiungere che anche i genitori e i genitori dei genitori in gioventù hanno seguito mode e atteggiamenti che oggi appaiono obsoleti.



Cos'è il colpo di fulmine?



Il colpo di fulmine è sempre in agguato. La prima esperienza che l'uomo ha avuto della carica elettrica è stato il fulmine con la potenza distruttiva della folgore che colpisce con terrificante rapidità. Un effetto catastrofe che il fulmine vero e il fulmine d'amore hanno in comune. Il fulmine è, da sempre, associato alla divinità: dapprima era simbolicamente attribuito a Giove con un duplice valore, di creazione (fertile) e di distruzione (sterile). Il fulmine è, per eccellenza, l'arma del dio del cielo e in tutte le mitologie il luogo colpito dal fulmine è sacro, così come l'uomo fulminato è consacrato (nel caso dell'amore improvviso la consacrazione è data, appunto, dall'innamoramento).



Il fulmine veniva raffigurato con una punta su entrambe le estremità, oppure come un fascio di fiamme seghettate. Anche le frecce di Cupido erano di due tipi: d'oro, che facevano nascere l'amore, e di piombo, che lo facevano cessare. Di solito è rappresentato come un fanciullo dalle forme grassocce, nudo e alato e imbraccia faretra, frecce e arco - arma quest'ultima che colpisce il cuore e, come un interruttore, accende amori improvvisi. Spesso Cupido è ritratto bendato con duplice significato: amore cieco, ma anche oscurità del peccato. Ne sono colpiti, senza distinzione, uomini e donne. Il colpo di fulmine non ha limiti, può colpire in qualsiasi momento a partire dall'età della ragione in avanti; non tiene conto di squilibri o differenze di età e agisce indistintamente all'interno di tutte le classi sociali e fra una classe sociale e l'altra e si manifesta *come una vera e propria esplosione d'amore*♥

Mondo Focus

I.S.I.S. "Giustino Fortunato" Angri (SA)

Direttore Responsabile: prof.ssa Caterina Monaco

Docenti Collaboratori: Rosalba Desiderio, Alfonso Pappalardo, Pasquale Esposito, Marco Alfano, Marina Carrese.

Hanno collaborato a questo numero gli alunni della classe 4 AT:

Acampora Anna, Calabrese Rosamaria, Campitelli Ivan, Capriglione Isabella, Cerchia Pasqualino, Cerone Annalaura, Cirella Giulia, Coppola Luisa, D'Ambrosio Alessandro, D'Ambrusio Raffaele, Damiano Lucrezia, De Martino Maddalena, Ferraioli Rosa, Fontanella Anna, Magno Rosario, Montervino Germana, Palermo Miriam, Parlato Mariagrazia, Petrosino Antonio, Prezioso Gerardo, Ruotolo Raffaella, Russo Andrea, Tagliamonte Luigi.

Fotografie di: Maddalena De Martino, Andrea Russo

Addetti alla correzione: Maddalena De Martino, Anna Acampora, Rosamaria Calabrese, Miriam Palermo, Luisa Coppola





Classe IV AT
I.S.I.S. “Giustino Fortunato”
Angri (SA)