QN IL GIORNO 2017

CRONISTI in CLASSE

Con il Patronato di Regione Lombardia

VOTA QUESTA PAGINA E SCOPRI CONTENUTI SPECIALI SUL NOSTRO SITO

In collaborazione con YOMO | enel | UCAP | vodafone | coop Lombardia | MANUTENCOOP

Vizi e virtù dell'olio di palma

Acquisti intelligenti per la salute dell'uomo e dell'ambiente

DOPO AVER ASSISTITO ad un incontro sull'alimentazione, abbiamo preso informazioni sul tanto discusso olio di palma, utilizzato nell'industria alimentare per la produzione di olii da cucina, grassi per la pasticcieria, dolci. L'olio di palma è un olio vegetale commestibile ricavato dalla polpa dei frutti di palma, di consistenza solida a temperatura ambiente. Ha proprietà che lo rendono un ingrediente importante nell'industria alimentare. Contribuisce al gusto, alla stabilità termica, alla consistenza ed alla morbidezza. È caratterizzato dalla presenza di acidi grassi saturi ed insaturi, acido oleico e carotenoidi, precursori della vitamina A.

L'OLIO di palma è di facile reperimento e vanta un basso costo che consente di mantenere contenuti i prezzi dei prodotti finali. C'è chi afferma che l'olio di palma fa male per l'elevata presenza di acidi grassi saturi che innalzano il colesterolo, favorendo così l'insorgenza di disturbi cardiovascolari. Al contrario, c'è chi dice che l'olio di palma fa bene per il suo alto contenuto di vitamine. Abbiamo anche scoperto che la coltivazione delle palme da olio comporta un abbattimento delle foreste tropicali con la conseguente distruzione dell'habitat di numerose specie animali e l'impennata di gas serra nell'atmosfera. Cosa possiamo fare quindi? Noi, come classe, dopo aver letto gli ingredienti delle merende che abitualmente mangiavamo, abbiamo chiesto alla scuola di fornirci la frutta da consumare durante la ricreazione di metà mattina, eliminando così le merendine confezionate. Abbiamo inoltre scritto ad una nota industria alimentare che produce grissini, a noi molto graditi, chiedendo la possibilità di eliminare l'olio di palma dagli ingredienti.

È TRASCORSO più di un anno ma non abbiamo ricevuto alcuna risposta. Nel frattempo gli ingredienti non sono stati modificati e noi ci siamo rifiutati di mangiare i "loro" grissini. Agli adulti suggeriamo di fare acquisti più intelligenti, guardando meglio le etichette di quello che comprano, riducendo quindi il consumo di alimenti contenenti olio di palma, anche se sappiamo che questo comporterà un impatto negativo sulla fornitura mondiale del cibo. Speriamo che i nostri consigli siano utili per tutti.

NOSTRA INTERVISTA LA PAROLA AD ADULTI E BAMBINI

Le informazioni sugli alimenti non sono sempre precise

ABBIAMO intervistato prima gli adulti e poi bambini su quanto sanno sull'olio di palma per capire quale sia il veicolo di informazione riguardo questo problema. Intervistando abbiamo capito che purtroppo le informazioni non sempre arrivano precise ed incisive.

Hai mai sentito parlare dell'olio di palma?

«Sì, ho sentito di quest'olio alla televisione come di un ingrediente negativo per la nostra salute e che il suo consumo è cresciuto sino a farlo diventare un ingrediente di uso diffuso».

Sai da dove si ricava e come viene utilizzato?

«Mi sembra che si ricavi dal seme del frutto della palma tropicale. Guardando la pubblicità ho visto che le merende industriali ed altri prodotti da forno lo contengono».

Pensi che abbia conseguenze negative per l'organismo?

«Credo che le piccole dosi che si trovano negli alimenti commestibili non siano dannose anche se si dice che l'olio di palma provochi l'aumento del colesterolo».

Sai quali conseguenze comporta il suo utilizzo sull'ambiente?

«Sì, comporta il disboscamento nel Sud-Est asiatico: ciò fa aumentare l'effetto serra danneggiando così l'ecosistema».

Presti attenzione alle etichette dei prodotti che acquisti?

«Cerco di acquistare consapevolmente ma non sempre ci riesco perché la frenesia della vita quotidiana porta spesso a fare la spesa di corsa.Per questo motivo prediligo supermercati che vendono cibo biologico dove, spero, gli alimenti vengono scelti con cura».

Hai mai sentito parlare dell'olio di palma?

«Mentre guardo i cartoni alla televisione nella pubblicità ho sentito che esiste. Non so perché fa male ma so che fa male»

Sai che lo mangi in qualche cibo?

«Non lo so, ma credo si usi nell'olio! Dai miei fratelli più grandi ho sentito dire che è nelle merendine. Peccato: sono veramente buone»!

LA REDAZIONE

Istituto «Vittoria Colonna»
Scuola primaria paritaria
Milano

CLASSE 5^A

REDAZIONE: Angelica Aguzzi, Carlotta Maria Bacialli, Alex Jan Nicolò Bergman, Ludovico Carlo Bernabei, Elena Maria Gabriella Boleso, Sebastiano Umberto Bonizzi, Duccio Carlo Brambilla, Giorgia Chiara Condino, Alberto Corsini, James D'Introno, Dilshi Tihara Sandam Fernando, Julia Fonville, Edoardo Gavina, Filippo Guffanti, Emilie Lanthier, Greta Menno di Bucchianico, Maya Monti, Caterina Petringa Nicolosi, Lorenzo Premoli Silva, Samanta Rossi, Riccardo Rosso, Ludovica Sampietro, Elisa Thamel, Caterina Ventura Tenni, Maria Chiara Vicari, Costanza Maria Villani.

DOCENTE: Elena Tadini