

## Troppe calorie, tagli alle porzioni.

Esperti del ministero per calibrare<sup>1</sup> i piatti al ristorante.

Da "La Repubblica" del 5 settembre 2003 di Mario Reggio

Milano - Stiamo abbandonando la dieta mediterranea e non ce ne rendiamo conto<sup>2</sup>. E poi mangiamo troppo, tanto è che<sup>3</sup> il Ministero della Salute ha creato una Commissione di esperti<sup>4</sup> che dovrà fissare le porzioni standard ottimali in relazione al consumo medio di calorie.

Tra poco potrebbe<sup>5</sup> diventare un'abitudine un piatto con 80 grammi di pasta.

Negli ultimi dieci anni il consumo quotidiano<sup>6</sup> di verdura è sceso del 6 per cento, quello degli ortaggi del 10 e dell'8 per cento la frutta. In calo dell'uno e 4 il consumo settimanale del pesce e del 2 per cento la cottura<sup>7</sup> degli alimenti con l'olio di oliva e i grassi vegetali.

Insegniamo al resto del mondo qual è la giusta alimentazione e poi importiamo le abitudini più deleterie.

La ricerca evidenzia<sup>8</sup> che la causa del cambiamento delle nostre abitudini alimentari è la conseguenza del diffondersi<sup>9</sup> dei pasti al di fuori delle mura domestiche<sup>10</sup>.

Un fenomeno<sup>11</sup> che vede l'Italia al primo posto in Europa, con oltre cinque miliardi di pranzi e cene al bar, ristoranti e fast food.

Per combattere il fenomeno dell'obesità il Ministero della Salute ha dato il via<sup>12</sup> a una Commissione che stabilirà le linee guida<sup>13</sup> che fissano "i tetti" delle porzioni<sup>14</sup> alimentari e delle bevande, in base alle necessità caloriche<sup>15</sup> degli individui.

---

<sup>1</sup> calibrare: misurare, definire le giusta misura.

<sup>2</sup> rendersi conto: accorgersi, comprendere, capire, notare - (non ce ne rendiamo - non ce ne accorgiamo)

<sup>3</sup> tanto è che: così che, di conseguenza, perciò.

<sup>4</sup> esperti: persone con esperienza, competenti.

<sup>5</sup> potrebbe: condizionale semplice; esprime la possibilità, l'eventualità.

<sup>6</sup> quotidiano: giornaliero

<sup>7</sup> cottura: operazione di cuocere.

<sup>8</sup> evidenzia: mette in evidenza, rileva.

<sup>9</sup> diffondersi: espandersi, aumentare, allargarsi, divenire più frequenti.

<sup>10</sup> al di fuori delle mura domestiche: fuori casa.

<sup>11</sup> fenomeno: un fatto, un avvenimento.

<sup>12</sup> dare il via: iniziare, cominciare, far partire.

<sup>13</sup> linee guida: regole, norme, principi.

<sup>14</sup> porzioni: dose, quantità di cibo, razione.

Entro il 30 giugno del 2004 la Commissione dovrà stabilire il tipo di dieta ad hoc<sup>16</sup> per gli italiani, consigliando porzioni standard su tutto il territorio nazionale.

“ Ci sono almeno 800 calorie di troppo<sup>17</sup> in media nella dieta giornaliera degli italiani – afferma Giorgio Calabrese, docente di nutrizione<sup>18</sup> umana all’Università Cattolica di Piacenza e componente della neocommissione creata dal Ministero della Salute – studieremo tagli alle porzioni, ma anche ai loro prezzi, anche se non potrà essere un’imposizione<sup>19</sup>.

Intanto l’Europa si sta preparando per fronteggiare<sup>20</sup> le tre emergenze del secolo: obesità, fumo e alcol. La commissione di esperti riunita a Milano nella conferenza sugli stili di vita, ha elaborato i consigli che verranno sottoposti al vaglio<sup>21</sup> dei ministri europei della Salute.

Ma come intervenire contro i colossi commerciali del fumo e dell’alimentazione? “ Meglio non arrivare alle guerre tra avvocati come negli Stati Uniti. L’Europa non è pronta – commenta il ministro della Salute Girolamo Sirchia – dobbiamo aver pazienza, convincere la gente, far maturare i tempi, indurre le aziende a cambiare strategia<sup>22</sup> perché il bene della società è il bene di tutti.

---

<sup>15</sup> necessità caloriche: bisogno di calorie

<sup>16</sup> ad hoc: adatta, fatta apposta.

<sup>17</sup> di troppo: in eccesso, in più.

<sup>18</sup> nutrizione: alimentazione.

<sup>19</sup> imposizione: comando, ordine.

<sup>20</sup> fronteggiare: affrontare, combattere, opporsi.

<sup>21</sup> verranno sottoposti al vaglio: saranno presentati per essere esaminati.

<sup>22</sup> strategia: politica, tattica.

## Esercizi

### Esercizio 1

#### Troppe calorie, tagli alle porzioni.

Using the listed words fill in all the gaps - Completa con le parole elencate.

**abbandonando consumo conto cottura deleterie esperti frutta giusta ortaggi  
piatto poi porzioni potrebbe quotidiano resto settimanale tanto vegetali**

Milano - Stiamo \_\_\_\_\_ la dieta mediterranea e non ce ne rendiamo \_\_\_\_\_ .

E poi mangiamo troppo, \_\_\_\_\_ è che il Ministero della Salute ha creato una Commissione di \_\_\_\_\_ che dovrà fissare le \_\_\_\_\_ standard ottimali in relazione al \_\_\_\_\_ medio di calorie.

Tra poco \_\_\_\_\_ diventare un'abitudine un \_\_\_\_\_ con 80 grammi di pasta. Negli ultimi dieci anni il consumo \_\_\_\_\_ di verdura è sceso del 6 per cento, quello degli \_\_\_\_\_ del 10 e dell'8 per cento la \_\_\_\_\_. In calo dell'uno e 4 il consumo \_\_\_\_\_ del pesce e del 2 per cento la \_\_\_\_\_ degli alimenti con l'olio di oliva e i grassi \_\_\_\_\_.

Insegniamo al \_\_\_\_\_ del mondo qual è la \_\_\_\_\_ alimentazione e \_\_\_\_\_ importiamo le abitudini più \_\_\_\_\_.

### Esercizio 2

#### Troppe calorie, tagli alle porzioni.

Using the listed words fill in all the gaps. - Completa con le parole elencate.

**afferma almeno componente creata elaborato europei fronteggiare Intanto  
media nutrizione obesità prezzi riunita sottoposti stili tagli**

" Ci sono \_\_\_\_\_ 800 calorie di troppo in \_\_\_\_\_ nella dieta giornaliera degli italiani - \_\_\_\_\_ Giorgio Calabrese, docente di \_\_\_\_\_ umana all'Università Cattolica di Piacenza e \_\_\_\_\_ della neocommissione \_\_\_\_\_ dal Ministero della Salute - studieremo \_\_\_\_\_ alle porzioni, ma anche ai loro \_\_\_\_\_, anche se non potrà essere un'imposizione .

\_\_\_\_\_ l'Europa si sta preparando per \_\_\_\_\_ le tre emergenze del secolo: \_\_\_\_\_, fumo e alcol. La commissione di esperti \_\_\_\_\_ a Milano nella conferenza sugli \_\_\_\_\_ di vita, ha \_\_\_\_\_ i consigli che verranno \_\_\_\_\_ al vaglio dei ministri \_\_\_\_\_ della Salute.

**Esercizio 3**

**Troppe calorie, tagli alle porzioni.**

A ogni verbo del Gruppo A associa il sinonimo del Gruppo B/Look for the synonym of each verb.

**Gruppo A**

1. fronteggiare
2. commentare
3. indurre
4. diffondere
5. combattere
6. scendere
7. rendersi conto
8. stabilire
9. creare
10. intervenire

**Gruppo B**

- A. spiegare
- B. spargere
- C. opporsi
- D. fissare
- E. partecipare
- F. convincere
- G. generare
- H. calare
- I. accorgersi
- J. lottare

## Chiave degli esercizi

### Esercizio 1

#### Troppe calorie, tagli alle porzioni.

Milano - Stiamo abbandonando la dieta mediterranea e non ce ne rendiamo conto . E poi mangiamo troppo, tanto è che il Ministero della Salute ha creato una Commissione di esperti che dovrà fissare le porzioni standard ottimali in relazione al consumo medio di calorie.

Tra poco potrebbe diventare un'abitudine un piatto con 80 grammi di pasta.

Negli ultimi dieci anni il consumo quotidiano di verdura è sceso del 6 per cento, quello degli ortaggi del 10 e dell'8 per cento la frutta. In calo dell'uno e 4 il consumo settimanale del pesce e del 2 per cento la cottura degli alimenti con l'olio di oliva e i grassi vegetali. Insegniamo al resto del mondo del mondo qual è la giusta alimentazione e poi importiamo le abitudini più deleterie.

### Esercizio 2

" Ci sono almeno 800 calorie di troppo in media nella dieta giornaliera degli italiani - afferma Giorgio Calabrese, docente di nutrizione umana all'Università Cattolica di Piacenza e componente della neocommissione creata dal Ministero della Salute - studieremo tagli alle porzioni, ma anche ai loro prezzi, anche se non potrà essere un'imposizione .

Intanto l'Europa si sta preparando per fronteggiare le tre emergenze del secolo: obesità, fumo e alcol. La commissione di esperti riunita a Milano nella conferenza sugli stili di vita, ha elaborato i consigli che verranno sottoposti al vaglio dei ministri europei della Salute.

### Esercizio 3

fronteggiare	opporsi
commentare	spiegare
indurre	convincere
diffondere	spargere
combattere	lottare
scendere	calare
rendersi conto	accorgersi
stabilire	fissare
creare	generare
intervenire	partecipare