

Le storie di MIRIAM RIDOLFI Anno scolastico 2012 - 13



Comune di Bologna
Istituzione Biblioteche
Biblioteca Lama

"Educare per educarci
al rispetto di sé e dell'altro"
a cura di Miriam Ridolfi

Aprile 2013

Imparare a digerire! Imparare a coltivare!

Ho letto questo libro di Mirna Vicentini *“La dieta comica”*, trovato nella “mia-nostra” biblioteca Lama di Bologna, attratta soprattutto dal sottotitolo **“ovvero come ridere di tutte le corbellerie che vi hanno raccontato finora e dimagrire per sempre imparando a digerire.”** In effetti siamo tutti bravi a dare consigli, ma forse poco sappiamo, o niente, della digestione. Soprattutto mi pare non sia oggetto di educazione. Nel libro di cui vi riporto le **“tre regole fondamentali”** a proposito di digestione, si fa l'esempio della lavatrice dove i panni bianchi vanno divisi da quelli colorati o del corpo come un Tempio sacro da rispettare pensando a quanto **“ci si mette dentro”**. Prima regola: masticare adagio, masticare molto e respirare. Seconda regola: durante i pasti bere al massimo un bicchiere di liquidi non freddi o frizzanti. Lontano dai pasti invece bere a volontà. Terza regola: fare una digestione per volta: tutti i farinacei e i legumi con le verdure cotte o crude, oppure tutte le proteine animali con verdure cotte o crude. La frutta, così come i dolci e il gelato, vanno sempre **“mangiati e digeriti da soli”**. Per digerire bene conoscere i cibi e bandire la fretta!

E' appena stato edito da De Vecchi *“Il mio giardino semplice. La facile arte del giardinaggio in famiglia”* di Silvia Bonino, docente di psicologia dello sviluppo, che insegna come coinvolgere i bambini e gli adolescenti nella pratica di coltivare le piante, dal seme al fiore, per considerarle parte essenziale del mondo in cui viviamo.

La storia si può ritirare in ogni momento in biblioteca oppure si può consultare andando sul sito della Biblioteca Lama che è in questo momento in lavorazione <http://informa.comune.bologna.it/iperbole/istituzionebiblioteche/luoghi/62013/id/51652>.

Si consiglia di cliccare su :

Informazioni [Files da richiedere via mail](#)

Spero che la lettura di questa storia vi suggerisca di scrivermi (in via Colombarola, 11 – 40128 Bologna) o di lasciarmi le vostre osservazioni, suggerimenti in biblioteca).

PER LE CLASSI : Tutti i mesi Miriam scrive storie su temi sociali e di attualità che possono stimolare la discussione con gli insegnanti e gli alunni.

Se ne può avere copia in biblioteca o richiederne l'invio.

SUGGERIMENTI E O OSSERVAZIONI PER MIRIAM:

Stampato presso la tipografia del Comune di Bologna

Ecco due libri di scambio fruttuoso nell'educare per educarci"!

La storia dell'alluce

Ermanno Bencivenga commentando sul Domenicale del Sole 24ore del 3 marzo scorso il libro di Chip Walter, Last Ape Standing, ci racconta che nel feto di un gorilla o di uno scimpanzé l'alluce è inizialmente dritto come il nostro. In seguito si stacca dalle altre dita e si sviluppa in modo analogo ad un pollice, permettendo ai suoi portatori di afferrare oggetti o di appendersi ad un albero. Circa 4 milioni di anni fa, quando varie specie di scimmie antropoidi, col recedere delle foreste, si trovarono nella savana, l'evoluzione cominciò a privilegiare che l'alluce rimanesse dritto. Questo "errore" genetico diede luogo ai primi umanoidi: animali incapaci di appendersi agli alberi ma in grado di camminare a due zampe. A ogni passo gli alluci sostengono il 30% del peso e danno la possibilità di correre, saltare e cambiare direzione, rimanendo in posizione eretta. Seguendo una parte della storia delle scimmie antropoidi si è constatato che una includeva scimmie più piccole, più magre e gracili, l'altra scimmie robuste che mantennero nella savana la stessa dieta che nella giungla: frutta, noci bacche e altre piante che richiedevano una digestione lunga e laboriosa a differenza delle più gracili che si nutrivano di termiti e piccoli roditori e in questo modo ridussero complessi tratti intestinali, costruendo invece cervelli sempre più ampi che nel corso di

due milioni di anni passarono da 450 a 900 centimetri cubi. "Posizione eretta e cervelli più ampi entrarono però in rotta di collisione. Stare su due zampe comporta un restringimento dei fianchi e, per le femmine, del canale del parto. Se la testa del neonato continua a crescere dopo un po' non passa più. La strada presa dall'evoluzione fu sorprendente e coraggiosa: i neonati delle scimmie gracili cominciarono a venire al mondo prematuri." Un gorilla nasce dopo venti mesi di gestazione ed è subito in grado di arrampicarsi fra le braccia e sulla schiena della madre. I primi cuccioli umanoidi, alla nascita, sono del tutto inabili e morirebbero presto se non fossero accuditi. Nascendo prima del tempo, in una rischiosa condizione di dipendenza, il cucciolo è costretto ad imparare di più dall'esperienza, a trovare risposte agli stimoli ambientali. Anche quando è cresciuto continua a esplorare, ad imparare, a giocare. Le scimmie robuste durarono oltre un milione di anni, ma infine dovettero soccombere davanti a concorrenti meglio attrezzati intellettualmente. E lo stesso capitò alle scimmie gracili, emerse 198mila anni orsono.

"Seguire questa storia, conclude Bencivenga, sottolinea quanto di casuale ci sia nel fatto che una sola specie umana occupi ogni angolo della terra con 7 miliardi di esemplari. E suggerisce che fenomeni altrettanto arbitrari potrebbero spazzarla via. A meno che la sua ingegnosità e socievolezza non vengano impiegate nel domare l'arbitrio invece che i propri concorrenti."