



Come siamo fatti e quale tipo di cibo è più naturale per noi, l'argomento di benessere presentato dal prof. Sergio Lanzarotti. Come i nostri denti sono un po' tutt'fare e i nostri succhi gastrici non sono molto potenti come invece negli animali, ecco che si evidenzia che l'uomo mangia solo cibo morbido e la nostra dieta è cambiata dopo la scoperta del fuoco. Il fuoco ha influenzato l'evoluzione fisica del nostro corpo? qualcuno dice di sì e qualcuno dice di no. Comunque la cottura del cibo l'ha reso più digeribile. Inoltre il fuoco sterilizza il cibo e riduce le infezioni intestinali. Masticare molto aiuta la digestione perché frantuma meglio il cibo oltre alla funzione della saliva che contiene vari enzimi. Inoltre è importante un altro elemento come l'ossigeno ovvero la respirazione e, più l'aria è pulita, il nostro organismo carbura meglio. L'uomo ha tre tipi di nutrienti che sono le proteine, i grassi e i glucidi. I grassi sono gli alimenti con più calorie ed anche veicolo di certe vitamine come la A, D e E. Un lungo elenco dei cibi quotidiani che contengono questi nutrienti sono state spiegate dal relatore con i vantaggi e svantaggi, il tutto per evidenziare che il cibo ha anche influenza sulla mente.



“I miserabili “di Victor Hugo, un eccelso romanzo del XIX secolo di oltre 1600 pagine rappresenta in letteratura un unicum come detto dal prof. Giuseppe Pallavicini. Un romanzo ambientato nel periodo storico di Napoleone III che tratta della miseria umana e del simbolo di riscatto delle classi umili con un grande valenza di fede evangelica a differenza del romanzo principale del Manzoni, con un cristianesimo più liturgico. Dopo una dettagliata presentazione della biografia dell’autore e del contesto storico sociale in Francia, il relatore ha evidenziato anche il parere della critica del tempo ovvero un romanzo un po’ retrò, fuori epoca perché nel 1862 (anno della pubblicazione) non si era più nel periodo del Romanticismo. Il libro fu tradotto in moltissime lingue per quasi tutto il mondo.