
Alla ricerca del
REGNO DELLA DIETA MEDITERRANEA
e dei nonni perduti
NATURA
CIBO SANO
AVVENTURA
AMICIZIA
PIXY
GIMMI
il fratello studioso e curioso
GIOMMI
il fratello paffutello e buffo
PIXY
il cane intelligente
GIMGIOM
il nonno
GIAMMA
la nonna

LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

SEDE DI PRATO

(Ed. LILT PRATO - 2026-2027)

Questa storia a fumetti che ha per titolo ‘’Alla ricerca del Regno della Dieta Mediterranea’’ è stata realizzata dagli operatori della LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) di Prato per avvicinare i giovani studenti delle scuole elementari alla scoperta della **Dieta Mediterranea** che è stata designata dall'UNESCO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura) patrimonio immateriale dell’umanità.
Ma cosa è la Dieta Mediterranea? È un modello alimentare ed uno stile di vita che si rifanno agli insegnamenti di Ippocrate di Kos (460 a.C. - 377 a.C.) (isola greca).
Questo grande medico sosteneva “Fai che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”. La dieta mediterranea è stata riscoperta, vissuta e valorizzata dagli studiosi Dr. Keys con la moglie Margaret durante la loro permanenza a Pioppi nel Cilento nella seconda metà del 1900. Se questo regime alimentare insieme ad un corretto stile di vita sono adottati fin dalla giovane età assicurano una longevità in salute.

La Dieta mediterranea si basa su alcuni principi:

1-sana alimentazione che utilizza i cibi del luogo;
2-prevalenza di cibi di origine vegetale, ricchi di sani nutrienti con attività antinfiammatoria;
3-consumo moderato degli alimenti, senza eccessi;
4-moderata attività fisica quotidiana;
5-convivialità, cioè condivisione dei pasti con gli esponenti della famiglia e gli amici;
6-socializzazione


La storia inizia con Gimmi, Giommi e Pixy
che andando in soffitta trovano l'album
di fotografie di famiglia con la foto
dei nonni che non vedono da anni.
Ricordi viaggi
Giochi di una volta
Vecchie avventure
Tesori di famiglia
Album di Famiglia
PIXY


Gimmi, Giommi e Pixy
decidono di partire
alla ricerca dei nonni
Avventura
Amicizia
Nuovi Orizzonti
Nonni
PIXY
Avventure
Insieme
Sempre


Gimmi, Giommi e Pixy dovranno recarsi
nel Regno della Dieta Mediterranea
dove pare si trovino i nonni.
Non conoscendo la strada si rivolgono
ad un vecchio saggio che incontrano lungo il cammino.
NATURA
CULTURA
BUON CIBO
LUNGA VITA
REGNO DELLA
DIETA MEDITERRANEA
PIXY
BUON CIBO
BUONE PERSONE
VITE PIÙ LUNGHE


Dovrete affrontare un lungo cammino che vi porterà a Pioppi nel Cilento. Lungo il percorso potrete trovare molti ostacoli.
I GRANDI VIAGGI INIZIANO SEMPRE CON UN BUON CONSIGLIO
Pioppi nel Cilento
Sentieri difficili
Cattivo tempo
Animali selvatici
Fiumi da attraversare
Percorsi intricati
Ma con coraggio, amicizia e intelligenza li potrete superare!
NATURA
CONOSCENZA
ESPERIENZA
VITA
PIXY
Pioppi
OGNI OSTACOLO È UN'OPPORTUNITÀ PER CRESCERE


Gimmi, Giommi e Pixy dovranno attraversare
il Regno dei Cereali, il Regno dei Legumi,
il Regno della Frutta e della Verdura
e in questo viaggio incontreranno molti ostacoli.
PIOPPI
nel Cilento
CORAGGIO
CURIOSITÀ
AMICIZIA
UN VIAGGIO PER UN FUTURO PIÙ SANO
REGNO DEI CEREALI
REGNO DEI LEGUMI
REGNO DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA
OSTACOLI IN AGGUATO!
TERRENI DIFFICILI
PASSAGGI INSIDIOSI
PROVE DA SUPERARE
IMPREVISTI
PIXY
PICCOLI PASSI GRANDI SCOPERTE
INSIEME SI PUÒ SUPERARE OGNI OSTACOLO


Gimmi, Giommi e Pixy vanno incontro all'avventura e si addentrano nel Regno dei Cereali: un vero labirinto da cui potranno uscire con l'aiuto di Pixy.
REGNO DEI CEREALI
QUI OGNI CHICCO È UN'AVVENTURA!
CONOSCENZA
NUTRIMENTO
ENERGIA
PER UN FUTURO PIÙ SANO
AVVENTURA
SCOPERTA
INGEGNO
INSIEME SI PUÖ
QUAL È LA STRADA GIUSTA?
PIXY
ANCHE NEI LABIRINTI CI SONO GRANDI LEZIONI


Gimmi e Giommi salvano Pixy dall'attacco di uno scorpione gigante!
REGNO DEI CEREALI
INSIEME SI SUPERA OGNI OSTACOLO
PIXY
CORAGGIO AMICIZIA FA LA DIFFERENZA


Giunti nel Regno dei Legumi
Gimmi, Giommi e Pixy fanno una scorpacciata di Fagioli
e presentano un bel gonfiore e dolore di pancia
da cui si liberano andando in bagno!
REGNO DEI LEGUMI
PICCOLI SEMI GRANDI BENEFICI PER UN FUTURO PIÙ SANO
I LEGUMI DANNO ENERGIA, SALUTE E AMICIZIA PER GRANDI AVVENTURE!
FAGIOLI
LENTICCHIE
CECI
PISELLI
FAVE
PIXY
Uff... che pancia!
Che gonfiore!
Arf... mi fa male!
A VOLTE ANCHE LE GRANDI SCORPACCIATE INSEGNANO QUALCOSA!
BAGNO
CI SI SENTE SUBITO PIÙ LEGGERI PER RIPRENDERE IL VIAGGIO!
PIXY


Nel Regno della Verdura quel birichino di Pixy si veste da fantasma e con una zucca in mano insegue Gimmi e Giommi!
NELLA VERDURA C'È PIÙ GIOIA!
REGNO DELLA VERDURA
COLORI SAPORI SALUTE PER UN FUTURO PIÙ SANO


Giunti nel Regno della Frutta
Gimmi, Giommi e Pixy passano fra filari
di uva nera dove vengono assaliti
da un calabrone gigante!
UVA NERA
ENERGIA
NATURALE
PER GRANDI
AVVENTURE
REGNO DELLA
FRUTTA
LA FRUTTA
TI DÀ COLORE
ENERGIA
E BUONUMORE
PIXY


Finalmente i nostri amici riescono ad imbarcarsi per Pioppi con la barca di nome Speranza.
AVVENTURA
AMICIZIA
SALUTE
UN FUTURO PIÙ SANO
PIOPPI
LA DIETA MEDITERRANEA UN VIAGGIO PER LA VITA
PIÙ CONOSCENZA PIÙ SALUTE PIÙ VITA
PIXY
Speranza
INSIEME VERSO UN MONDO PIÙ SANO


In prossimità dei Faraglioni di Capri il mare è in tempesta e un grosso pesce spada incrocia la barca. Speranza rimane integra per miracolo!
INSIEME PIÙ FORTI IN OGNI TEMPESTA
BUON CIBO BUON VIAGGIO UNA VITA MIGLIORE
PIXY
Speranza
CAPRI
I FARAGLIONI


Gimmi, Giommi e Pixy
esausti sbarcano a Paestum
conosciuta per i suoi templi
e per la buona mozzarella!
PAESTUM
STORIA
CULTURA
BUONA
MOZZARELLA
SEMPRE!
Speranza
MOZZARELLA
di Paestum
un sapore
senza tempo
PIXY
QUI
IL PASSATO
NUTRE
IL FUTURO


Giunta la notte
Gimmi, Giommi e Pixy
si accampano nel tempio
ma la Dea Hera, regina degli Dei,
fa fare sogni mostruosi
ai tre amici.
HERA
REGINA
DEGLI DEI
SOGNARE
CONOSCERE
CRESCERE
INSIEME
I SOGNI
SONO
VIAGGI
CHE CI
RENDONO
PIÙ FORTI
PAESTUM
STORIA
CHE NUTRE
IL FUTURO
PIXY


Gimmi, Giommi e Pixy
se la danno a gambe
e si imbarcano per Pioppi!
HERA
LA SAPIENZA
GUIDA,
MA I SOGNI
METTONO
ALLA PROVA
PIOPPI
PIOPPI
CI ASPETTA
PIXY
Speranza
INSIEME
VERSO
UN MONDO
PIÙ SANO


Giunti vicino a Pioppi
gli amici pescano
una quantità enorme
di Pesce azzurro!
PIOPPI
PICCOLI PESCI
GRANDI BENEFICI
PER UNA VITA
PIÙ SANA
IL PESCE AZZURRO
È AMICO
DEL CUORE
PIXY
Speranza
MARE
SALUTE
TRADIZIONE
FUTURO


Arrivati a Pioppi
Gimmi e Giommi
ormeggiano la barca
mentre Pixy si butta
in una enorme conca
di olio extravergine
di oliva!
Speranza
PIOPPI
QUI
LA DIETA
MEDITERRANEA
È DI CASA
OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA
ORO
DELLA
NOSTRA
TERRA
PIXY
IL
BUON OLIO
FA BENE
AL CUORE
SAPORI
CHE UNISCONO
LE PERSONE


A Pioppi, Gimmi e Giommi incontrano il Dottor Keys e la moglie Margaret, studiosi della Dieta Mediterranea.
PIOPPI
QUI LA DIETA MEDITERRANEA È DI CASA
Speranza
SCIENZA TRADIZIONE SALUTE PER UN MONDO MIGLIORE
Dr. Keys
DIETA MEDITERRANEA
Margaret
PIXY
CILENTO PIOPPI
NUTRIZIONE
STILI DI VITA
POPOLAZIONI MEDITERRANEE
SALUTE E LONGEVITÀ


PIOPPI
Un piccolo borgo che fa grande la salute
Gimmi e Giommi vengono informati sulle proprietà salutari della Dieta Mediterranea.
I PILASTRI DELL DIETA MEDITERRANEA
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
FRUTTA E VERDURA
PESCE AZZURRO
LEGUMI
CEREALI INTEGRALI
ERBE E SPEZIE
STILE DI VITA ATTIVO
CONVIVIALITÀ
PIÙ SALUTE
PIÙ VITA
PIÙ FUTURO
PIOPPI
Dott. Keys
Margaret
PIXY
L'AMORE RENDE TUTTO PIÙ BUONO
LA DIETA MEDITERRANEA
UN MODELLO DI SALUTE PER TUTTA LA VITA
PROTEGGE IL CUORE
RAFFORZA LE DIFESE NATURALI
FA BENE AL CERVELLO
AIUTA A MANTENERE IL PESO FORMA
ALLUNGA LA VITA
Ancel Keys
Seven Countries Study
Nutrizione e Salute
Tradizione e Scienza
Un futuro più sano
Pixy corre via e raggiunge i nonni!
BUON CIBO
BUONE PERSONE
UNA VITA MIGLIORE
CILENTO
STESSA TERRA
STESSI VALORI
UN MONDO PIÙ SANO


Gimmi, Giommi e Pixy
festeggiano i nonni ritrovati
con gli abitanti del luogo!
PIOPPI
Comunità • Tradizione • Salute
Insieme per un futuro migliore
QUI
LA DIETA
MEDITERRANEA
È DI CASA
BUON CIBO
BUONE PERSONE
UNA VITA
PIÙ SANA
PIÙ FELICE
PIÙ LUNGA
PIOPPI
NEL CUORE
PIXY
OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA
PIOPPI
LA VERA
RICCHEZZA
SONO LE PERSONE
STESSA
TERRA
STESSI VALORI
UN MONDO
PIÙ SANO


PIXY
Pixy
FINE
OLIO
EXTRAVERGINE
DI OLIVA