

*Mangiar bene per star bene*

# 1° NON INGRASSARE

di Lucia Fabi

Negli ultimi 40 anni la situazione economica italiana è stata caratterizzata da maggiore benessere rispetto al passato.

Questo benessere ha contribuito a modificare il regime alimentare determinando sia un aumento della quantità del cibo consumato, sia una maggiore libertà delle scelte alimentari. Da un tipico modello alimentare tradizionale, basato sulla utilizzazione delle risorse disponibili, si è passati all'adozione, sempre più diffusa, di modelli alimentari d'importazione.

I profondi mutamenti di vita e di alimentazione hanno certo contribuito a produrre alcuni effetti positivi, (miglioramento dello stato di nutrizione, scomparsa di malattie da carenze alimentari, aumento della durata media della vita, ecc.) ma nello stesso tempo hanno determinato vari aspetti negativi (aumento del sovrappeso e obesità, malattie cardiovascolari, ecc.).

Il risultato di questo cambiamento nel modo di alimentarsi ha portato ad un maggior consumo rispetto alle reali esigenze dell'organismo, in particolare di un eccessivo consumo di prodotti di origine animale e dei grassi con un'assunzione media di energia superiore ai livelli consigliati.

Da estese indagini eseguite su scala mondiale, si evidenzia un costante invito al ritorno alla «dieta mediterranea», modo di alimentarsi ritenuto adatto a proteggere la salute dalle «malattie da benessere».

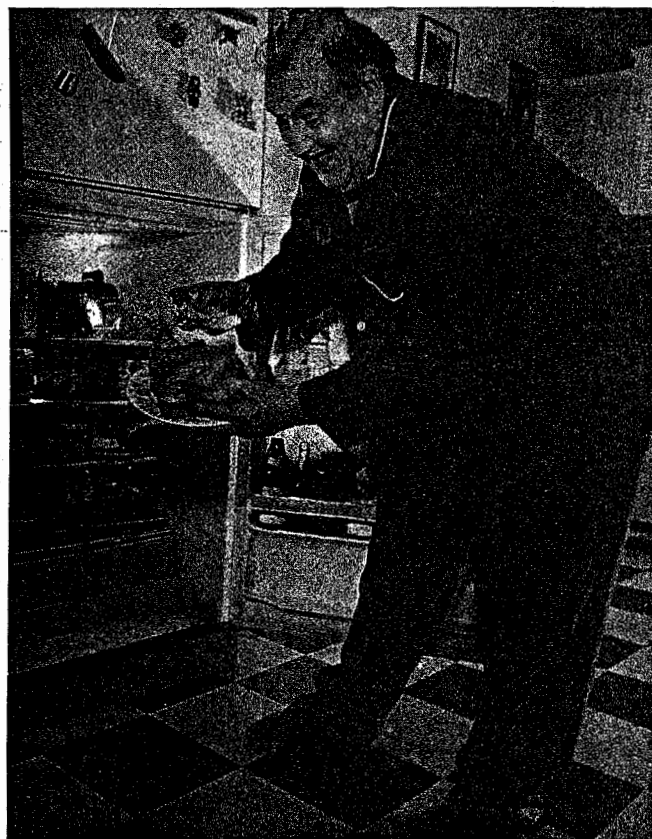
Per modello alimentare mediterraneo s'intende un'alimentazione basata prevalentemente sul consumo di cibi di origine vegetale (derivati dai cereali, legumi, frutta, ortaggi, verdure, ecc.) con l'olio di oliva inteso come esclusivo grasso di condimento, con la misurata inclusione di alimenti di origine animale (latte e derivati, pesce, uova, carni anche diverse da quelle bovine) e con il vino consumato durante i pasti. Purtroppo però si continua a mangiare in modo eccessivo e squilibrato.

Da un'indagine eseguita risulta che nell'Italia di oggi si compera molto di più di quanto necessiti realmente. Inoltre si tende a consumare cibi troppo raffinati, ma carenti di fibre; solo

carne bovina trascurando carni di pari valore nutritivo; frutta e verdura, spesso d'importazione, trascurando frutta nostrana.

Tutte queste scelte non arrecano vantaggi sul piano nutritivo, ma sono frutto di mode e scelte mal fatte, che, tra l'altro, costano molto sul piano economico sia a livello individuale che nazionale.

Uno degli aspetti, per chi vuole alimentarsi bene per star bene, è un modo diverso di fare la spesa. Sarebbe opportuno, ad es. fare la spesa più volte la settimana per poter consumare prodotti più freschi e si dovrebbe fare più attenzione alla scelta dei prodotti stessi attraverso la lettura dell'etichetta nella quale ci si può informare sulla composizione degli ingredienti, sugli additivi, sul tempo di conservazione, ecc.



Bisogna vincere le tentazioni