

Da 10 anni assistiamo ad una specie guerra tra i sostenitori delle più varie strategie nutrizionali:

dei veri e propri “guru”, spesso senza alcuna autorevolezza scientifica e a volte più integralisti dei “talebani”, pontificano su quella che dovrebbe essere l’ alimentazione migliore per la nostra salute.

Ora, nel rispetto delle posizioni etiche più che legittime e condivisibili (chi sceglie di non mangiare carne animale per una propria sensibilità morale ha tutto il mio incondizionato rispetto), credo sia corretto fare chiarezza attorno queste importanti tematiche, basandosi sugli studi scientifici, gli unici che dovrebbero guidare le nostre scelte alimentari in tema di salute.

Affidarsi alle mode dietetiche o alle onde emotive potrebbe essere pericoloso, soprattutto per i più giovani.

L’ Organizzazione Mondiale della Sanità, tutte le più autorevoli Società Scientifiche, tutte le Istituzioni Ufficiali deputate alla promozione di stili di vita salutari, concordano su 10 principi fondamentali che dovremmo far nostri:

- 1) bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno (indifferentemente se a pasto o fuori pasto);
- 2) mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno (rispettando la stagionalità);
- 3) usare l’olio extravergine di oliva come condimento principale, contenendo i grassi saturi ed evitando accuratamente i grassi idrogenati;

PRINCIPI DI CORRETTA ALIMENTAZIONE

Scritto da Administrator

Lunedì 25 Dicembre 2017 14:22 - Ultimo aggiornamento Lunedì 25 Dicembre 2017 14:24

- 4) mangiare si cereali, ma preferire quelli integrali e in modiche quantità (pane, pasta, riso);

- 5) due porzioni di legumi a settimana (ceci fagioli lenticchie);

- 6) due – tre porzioni di pesce a settimana (preferendo quello azzurro)

- 7) 30 gr di frutta secca a guscio (noci nocciole mandorle) ogni giorno;

- 8) limitare l'uso del sale a 3-5 gr al giorno e degli alimenti salati

- 9) non più di due porzioni di carne a settimana (col consiglio di conoscerne la provenienza), limitando quella rossa e le carni processate (salumi);

- 10) abolire gli alcolici, (vino massimo 1-2 bicchieri al giorno), evitare bibite gassate apportatrici di eccessive quantità di zuccheri semplici.

Fare una regolare attività fisica moderata (es camminare 30 minuti al giorno almeno 5 giorni su 7) e mantenere un peso stabile è essenziale per mantenere un buono stato di salute:

la sedentarietà è considerata oggi un fattore di rischio grave, anche se l' alimentazione è corretta.

PRINCIPI DI CORRETTA ALIMENTAZIONE

Scritto da Administrator

Lunedì 25 Dicembre 2017 14:22 - Ultimo aggiornamento Lunedì 25 Dicembre 2017 14:24

Ovviamente, sempre con obiettivo di migliorare il nostro stato di salute, dovremmo assolutamente diventare dei “consumatori consapevoli” imparando a leggere accuratamente le etichette e pretendendo dai nostri fornitori di conoscere la storia di quell’alimento che andremo a mangiare.

Sarebbe infine auspicabile che le nostre scelte alimentari fossere in linea col rispetto dell’ambiente:

ridurre il consumo di carne (che per arrivare alle nostre tavole richiede un costo ambientale insostenibile) e ribellarsi agli allevamenti intensivi, va visto anche in questa ottica.

Alla luce di queste certezze scientifiche, l’alimentazione che garantisce un migliore stato di salute perché rispetta i 10 principi prima elencati, è quella tradizionale dei popoli mediterranei che privilegiano gli alimenti di origine vegetale, mangiano la carne e il pesce non più di due volte la settimana, utilizzano l’olio di oliva per condire ed hanno uno stile di vita attivo.

E’ altrettanto ovvio che una dieta latte-ovo-vegetariana è giudicata ottima dal mondo della nutrizione ufficiale, anche se il consumo di due tre porzioni di pesce a settimana viene comunque consigliato.

La dieta vegana viene invece considerata una dieta potenzialmente carente di principi nutritivi se non opportunamente integrata, quindi non trova il consenso della comunità scientifica, che tende a sconsigliarla soprattutto alle fasce di età più giovani

PRINCIPI DI CORRETTA ALIMENTAZIONE

Scritto da Administrator

Lunedì 25 Dicembre 2017 14:22 - Ultimo aggiornamento Lunedì 25 Dicembre 2017 14:24
