



IL DECALOGO DELLA SANA ALIMENTAZIONE

1. Fare almeno 5 pasti al giorno (colazione; merenda; pranzo; merenda; cena)
2. Conoscere il proprio metabolismo e peso ideale
3. Avere consapevolezza delle porzioni
4. Mangiare sempre verdure nei pasti principali
5. Mangiare la frutta nella giusta quantità (una/due al giorno)
6. Mangiare un secondo piatto o a pranzo o a cena
7. Bere tanta acqua limitando il consumo di alcool e superalcolici
8. Evitare di mangiare ogni giorno cibi fritti, dolci
9. Fare attività fisica
10. È sempre meglio cucinare che comprare prodotti precotti



Test Noi Consumatori - Periodico settimanale di informazione e studi su consumi, servizi, ambiente. AnnoXXVII - numero 44 del 14 Ottobre 2015. Direttore: Pietro Giordano - Direttore responsabile: FrancescoGuzzardi Amministrazione: Adiconsum, Viale degli Ammiragli n. 91, 00136 Roma - Reg. Trib. Roma n. 350del 09/06/88 - Iscriz. ROC n. 1887. Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana.

Una sana alimentazione



LA CAMPAGNA “UNA SANA ALIMENTAZIONE”

Portata avanti da Adiconsum e la società De Cecco, nasce con l'obiettivo di educare i ragazzi ad un corretto stile di vita alimentare, fornendo un'informazione adeguata sia ai ragazzi che ai genitori attraverso un tour nelle scuole alberghiere, con il coinvolgimento di ragazzi e docenti in appositi percorsi formativi, che avranno come oggetto le seguenti tematiche:

- A) educazione ad un approccio equilibrato al cibo e corrette abitudini alimentari, con riferimento particolare al momento del pranzo ed in particolare alle proprietà alimentari della pasta;
- B) etichette nutrizionali della pasta: corretta lettura e comprensione delle informazioni fornite (valori nutrizionali, scadenza, ecc.) in etichetta.



PERCHÈ UNA SANA ALIMENTAZIONE

È ormai risaputo come una corretta alimentazione sia importante per il benessere fisico di una persona, il mondo scientifico infatti ha spesso ribadito l'importanza di una sana alimentazione giornaliera (sia a livello di quantità che di qualità). Per sana alimentazione si fa riferimento principalmente al rapporto tra le calorie giornaliere assunte e il dispendio energetico giornaliero, infatti i principali disturbi alimentari, come ad esempio l'obesità, dipendono dalla maggior assunzione di calorie a cui non fa seguito una corretta attività fisica che dovrebbe bruciare le calorie in eccesso ovvero quelle di cui il nostro corpo non ha bisogno per il suo normale funzionamento.

LA DIETA MEDITERRANEA E LA SANA ALIMENTAZIONE



Un modello alimentare che può venirci in aiuto per ottenere un apporto di nutrienti completo ed equilibrato è senza dubbio rappresentato dalla “dieta mediterranea”, che si ispira alle tradizioni alimentari dei Paesi che affacciano nel bacino del Mediterraneo (in particolare Italia, Francia meridionale, Grecia, Spagna, ma anche Paesi del vicino Oriente e dell'Africa settentrionale). In questo tipo di regime alimentare predominano gli alimenti di origine vegetale, quali cereali e derivati, frutta, verdure, ortaggi e olio d'oliva, mentre è più contenuto il consumo di alimenti di origine animale.

LA PASTA NELLA DIETA MEDITERRANEA

Uno dei principali alimenti “Protagonisti” della tradizione alimentare mediterranea è sicuramente la pasta che grazie alle sue proprietà nutritive è la prima fonte di energia dell'organismo, tanto che la sua mancata assunzione potrebbe dar vita a malesseri come ad esempio mal di testa e problemi di memori. La pasta ha una grande importanza per via delle sue componenti tra cui il triptofano che stimola la produzione di serotonina, neurotrasmettitore che agisce sull'umore, donando una sensazione di benessere e appagamento. Nella dieta mediterranea, il consumo di pasta copre all'incirca il 55% del fabbisogno energetico giornaliero, inoltre è sempre possibile mangiarla associata ad altri ingredienti tipici della dieta mediterranea come ad esempio l'olio extravergine di oliva o il sugo a base di pomodoro e basilico, o verdure.

