

Salute e Alimentazione Un vademecum

Introduzione

Molte persone potrebbero non essere pienamente consapevoli del fatto che adottare una dieta equilibrata e un corretto stile alimentare può avere un impatto positivo sull'ambiente. La piramide alimentare ispirata alla Dieta Mediterranea ci offre una guida preziosa per migliorare sia la nostra salute personale che la salute del pianeta in generale.

Ma come fa questo a avvenire? La chiave sta nel mantenere una varietà di scelte alimentari e dare la priorità a cibi semplici, di stagione e locali. Questi alimenti non solo sono ricchi di nutrienti di alta qualità che sono benefici per il nostro corpo, ma anche contribuiscono in modo significativo a ridurre l'impatto ambientale.

In poche parole, la Dieta Mediterranea è stata universalmente riconosciuta come uno dei modelli alimentari più sani e sostenibili disponibili, in quanto promuove sia la salute umana che la conservazione dell'ambiente. Questo modello alimentare ci insegna a fare scelte alimentari consapevoli, prestando attenzione non solo ai nostri bisogni nutrizionali, ma anche all'impatto ambientale dei nostri consumi.

La nostra casa è l'ambiente ideale in cui possiamo pianificare e adottare abitudini alimentari più consapevoli. Possiamo iniziare creando un menu giornaliero o settimanale che rifletta queste scelte alimentari sostenibili e prendendo in considerazione la preparazione e la conservazione dei cibi che acquistiamo. In questo modo, possiamo ridurre gli sprechi alimentari e massimizzare l'utilizzo delle risorse alimentari disponibili.

Dati recenti provenienti dall'Osservatorio sugli sprechi alimentari (gennaio 2023) hanno rivelato che in Italia gettiamo in media 74,58 grammi di cibo al giorno, corrispondenti a 524 grammi pro capite al mese. Questo sottolinea l'importanza di considerare il valore del cibo, specialmente in momenti come il periodo attuale, in cui la salute e il benessere sono prioritari. Dovremmo essere consapevoli dei costi ambientali e sociali associati agli sprechi alimentari e imparare a utilizzare le risorse alimentari in modo responsabile.

Un Vademecum

Con piccoli gesti quotidiani, ciascuno di noi può diventare più abile nel migliorare la propria dieta e adottare uno stile alimentare più responsabile direttamente a casa, contribuendo così sia alla nostra salute che a quella del pianeta.

1

Dovremmo puntare a includere almeno 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta nella nostra dieta ogni giorno. Questi alimenti sono ricchi di minerali, vitamine e fibre, e svolgono un ruolo preventivo contro le patologie croniche.

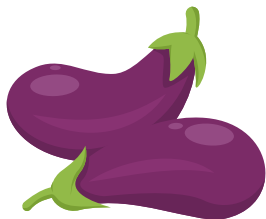
Per condire i nostri piatti, dovremmo optare per grassi di origine vegetale e, possibilmente, utilizzarli senza cottura. L'olio extravergine di oliva, una risorsa abbondante in Italia, rappresenta sempre la scelta migliore.

2

Un Vademecum

3

Per mantenere un equilibrio adeguato tra i vari nutrienti, è essenziale variare il nostro consumo alimentare. Anche il colore degli alimenti è importante! Una delle modalità più semplici per garantire una dieta varia ed equilibrata è consumare alimenti di colori diversi. Questo ci assicura di assumere una vasta gamma di nutrienti in quantità significative e con diverse combinazioni nutrizionali.



Un Vademecum

4



Non dovremmo sottovalutare l'importanza dei cereali nella nostra alimentazione. Dovremmo scegliere non solo i cereali a base di farina, come il pane o la pasta, ma anche i cereali in chicco come l'orzo, il farro, il riso (come il basmati, il rosso o il venere), la quinoa e il grano saraceno (che rientrano nella categoria dei pseudocereali). Questi cereali sono una fonte fondamentale di carboidrati per il nostro corpo, fornendoci rapidamente l'energia di cui abbiamo bisogno per affrontare le nostre attività quotidiane. Se scegliamo le versioni integrali, ancora meglio, poiché sono ricchi di fibre, vitamine e sali minerali. Inoltre, hanno un alto potere saziante e ci aiutano a ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

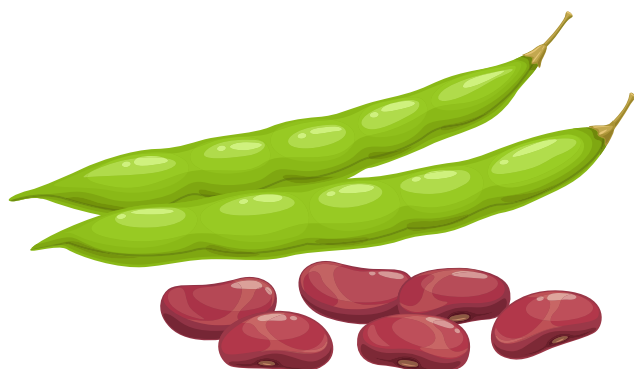
Un Vademecum

5

Ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave, soia e cicerchie sono legumi che dovremmo includere più spesso nella nostra alimentazione.

Consumarli almeno 4 volte alla settimana ci fornisce un ottimo apporto proteico. Quando li consumiamo insieme ai cereali, otteniamo una combinazione perfetta e completa di proteine.

Per migliorare la loro digeribilità e sapore, possiamo cucinarli con erbe aromatiche come alloro, salvia e rosmarino.



Un Vademecum

6

L'acqua è un elemento fondamentale per la nostra salute. Dovremmo berne abbondantemente e frequentemente durante il giorno. Anche l'acqua del rubinetto quando è potabile è un'opzione conveniente, fresca, sana, contribuisce a ridurre l'uso di plastica, non inquina, ha un'impronta ecologica bassa (essendo a chilometro zero) e è sempre facilmente disponibile.



Un Vademecum

7

Dovremmo limitare il consumo di carni rosse e cercare di ridurre al minimo il consumo di salumi, carni conservate e processate. È importante notare che il loro consumo è associato a un aumento del rischio di sviluppare tumori, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

Dovremmo limitare l'assunzione di sale, che non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno. Quando consumiamo i pasti, evitiamo di aggiungere sale ai cibi già preparati e invece utilizziamo erbe aromatiche e spezie per conferire sapore ai nostri piatti.

8

Un Vademecum

9

L'uso eccessivo di zucchero è associato a rischi per la salute come l'obesità e il diabete. È importante fare attenzione a non consumarne troppo: la maggior parte della comunità scientifica suggerisce di limitare l'apporto di zucchero al di sotto del 10% delle calorie giornaliere. È fondamentale ricordare che lo zucchero è naturalmente presente in alcuni alimenti, come la frutta, che apporta anche fibre e fitocomposti benefici per la salute.



Un Vademecum

10

Quando scegliamo prodotti di stagione, otteniamo vari vantaggi: aumentiamo la possibilità di consumare alimenti freschi che non hanno subito lunghi trasporti, riduciamo l'impatto ambientale, sosteniamo l'economia locale e risparmiamo denaro. Inoltre, garantiamo al nostro organismo un'ampia gamma di sostanze protettive per la salute attraverso la varietà del consumo di frutta e verdura.

È consigliabile per tutte le fasce d'età, in particolare per i più giovani, evitare di consumare bevande alcoliche in modo prolungato e cronico, poiché ciò aumenta il rischio per la salute.

11

Un Vademecum

12

Dovremmo includere il pesce e i frutti di mare (come le cozze) nella nostra alimentazione almeno tre volte alla settimana, poiché è un alimento altamente nutriente, ricco di omega-3, acidi grassi non saturi e proteine. Quando selezioniamo il pesce, è importante variare la tipologia e prestare attenzione alla qualità. Il pesce fresco locale è la migliore opzione poiché mantiene le sue proprietà nutrizionali.

Ricorda che anche il pesce ha le sue stagionalità!

