

MANGIARE SANO E BENE ANCHE IN TEMPO DI CRISI

Cibi freschi a Km 0 comprati al mercato vicino casa, una rigida pianificazione del menu settimanale e piatti da chef utilizzando gli avanzi del giorno prima. Uova e legumi al posto di pesce e carne. Il tutto con un occhio alla dieta e alle calorie, per mantenersi in forma. Banditi i piatti pronti e gli snack. Anche in tempi di crisi risparmiare si può. Esistono alimenti meno costosi, ma ad alto valore nutritivo e sono utili piccole strategie che fanno bene anche all'ambiente.

Verdure al primo posto

Riducendo gli acquisti, scegliendo i cibi migliori e a Km 0, riusando ciò che si ha in frigorifero e riciclando si riducono gli sprechi, si risparmia e si guadagna salute. Risparmiare non vuol dire rinunciare alla piramide alimentare e a tavola è bene dare la preferenza a frutta e verdura di stagione, legumi e cereali possibilmente prodotti localmente, acquistati anche nei mercatini dei coltivatori diretti sparsi per la città. Le verdure, anche quelle avanzate, possono arricchire gustosi primi e secondi piatti gourmet, saziano facendo bene alla salute ed al portafogli.

Privilegiare i prodotti integrali

Anche i legumi, secchi o freschi come ceci, fagioli, lenticchie, fave e piselli possono dar vita, combinati con i cereali, a saporiti ed invitanti piatti unici a costo minimo. Ad ogni pasto principale è bene inserire almeno una porzione di pane, pasta, riso, mais o patate, privilegiando i prodotti integrali e a ridotto contenuto in grassi e non dimenticare mai di aggiungere un piatto "generoso" di verdura cotta o cruda.

Uova e legumi al posto di pesce e carne

Fra le strategie intelligenti per risparmiare consiglio di acquistare anche proteine meno costose di pesce e carne, come le uova e i legumi. A pranzo e a cena, quindi, si possono alternare le varietà privilegiando ad esempio la carne bianca e scegliendo il pesce azzurro, che costano meno e sono alleati della salute.



Menù settimanale

Fra le strategie anti-crisi c'è anche quella di pianificare, per quanto possibile, il menù settimanale e fare la spesa seguendo una lista degli acquisti preparata a casa. Una soluzione utile anche per evitare acquisti dell'ultimo momento in rosticceria o la scelta di piatti pronti, spesso più costosi. Da uno studio risulta che l'87% degli italiani fa la spesa nei grandi supermercati una volta alla settimana. Dagli oltre 3 mila questionari collezionati emerge che solo il 15% degli italiani segue una dieta per dimagrire: per motivi di peso (7,4%) o di salute (7,3%).

Colazione

L'82% fa regolarmente colazione. Ottima la frequenza di consumo di latte e yogurt (55% al Nord, 59% al Sud). Siamo sorpresi in positivo dal consumo di verdura (meglio il Nord con il 68,3%, del Sud con il 51%) e di frutta (70% in tutta Italia). Bene anche i consumi di carne bianca (per il 50,6% una volta alla settimana, il 41,1% più di tre volte). Meno positivo il dato sulla carne rossa, gradita anche se, sottolineano gli esperti, non sempre adatta alla dieta (60,3% la consuma una volta alla settimana, il 24,3% più di tre volte, mai il 15,3%). Altissimo il consumo di pesce: il 64,8% degli italiani lo man-

gia una o due volte a settimana, con un picco del 72,1% al Sud, mentre il 24,4% lo consuma qualche volta.

Le merendine

Meno preoccupante di quanto previsto l'utilizzo delle merendine e degli snack dolci o salati: solo il 10,7% ne mangia tutti i giorni, contro un 40,7% che dichiara di non consumarne mai. Unica fascia d'età a rischio, fra i 18 e i 30 anni d'età. In questa fascia il consumo giornaliero di merendine e affini viaggia ancora a medie fra il 16% e il 30%.

Nelle fasce d'età under 18, più soggette a influenze esterne come televisione e web, il consumo è ancora molto elevato; "qualche volta" il 60% e "tutti i giorni" il 30%. Ma nelle fasce 18-40 anni si dimezza la voce "tutti i giorni" fino al 16% e 12%.

Meno di 1 famiglia su 5 segue un regime alimentare corretto

Un problema quello di una corretta alimentazione che coinvolge molti bambini. Secondo "l'Indagine nazionale sulle (s)corrette abitudini alimentari di bambini e loro famiglie", svolta a fine anno su un campione di 1.800 pediatri, meno di 1 famiglia su 5 segue un regime alimentare corretto, mentre oltre il 50% dei bambini commette errori a tavola. I dati sono stati raccolti dal Centro interdisciplinare per lo studio dell'obesità. Tra le abitudini scorrette, ai primi posti troviamo la scarsa o assente assunzione di frutta e verdura (68,3%), il salto della prima colazione (67,6%), la sedentarietà (65,8%) e il consumo eccessivo di alimenti ipercalorici (63,1%).



Dr. Michele Rosa
Specialista in Medicina,
Nutrizione e Traumatologia
dello Sport
Vice Presidente F.M.S.I. Sicilia