

In salute nel 2019

Stare in salute nel prossimo anno. Basta un minimo di buona volontà

Le 5 'regole d'oro' a tavola per un 2019 in salute

Variare gli alimenti, ridurre il sale e l'uso di determinati grassi, limitare l'assunzione di zucchero ed evitare l'abuso di alcol. Sono le 5 'regole d'oro' per il 2019 suggerite nientemeno che dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). Una sorta di lista dei buoni propositi per il 2019 da tenere a mente per un'alimentazione sana, che va sempre affiancata a un po' di attività fisica, e per una vita più lunga. Ciò che mangiamo e beviamo, infatti, può influenzare la capacità del nostro corpo di combattere le infezioni, nonché la probabilità di sviluppare problemi di salute più avanti nella vita, tra cui obesità, malattie cardiache, diabete e diversi tipi di cancro.

Ecco i suggerimenti nel dettaglio:

Variare i cibi: i nostri corpi sono incredibilmente complessi e (ad eccezione del latte materno per i bambini) nessun singolo alimento contiene tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno. Le nostre diete devono quindi contenere una grande varietà di cibi freschi. Ogni giorno occorre introdurre un mix di alimenti di base come grano, mais, riso e patate, con legumi come lenticchie e fagioli, molta frutta fresca e verdura, e alimenti di origine animale (carne, pesce, uova e latte). E' bene prediligere cibi integrali e non raffinati e, per gli spuntini, scegliere verdure crude, noci senza sale e frutta fresca, piuttosto che cibi ricchi di zuccheri, grassi o sale.

Ridurre il consumo di sale: la maggior parte delle persone in tutto il mondo mangia troppo sale. In media, il doppio del limite raccomandato dall'Oms di 5 grammi (equivalente a un cucchiaino) al giorno. E anche se non lo aggiungiamo a ciò che cuciniamo, dobbiamo sapere che il sale è presente negli alimenti o nelle bevande industriali, spesso in quantità elevate. Per questo, uno dei consigli è proprio iniziare con il rimuovere i condimenti salati dalla nostra tavola e cercare di evitare di aggiungerli per abitudine quando cuciniamo: le nostre papille gustative si abitueranno rapidamente.

Ridurre il consumo di grassi e oli: tutti noi abbiamo bisogno di un po' di grassi nella dieta, ma esagerare - soprattutto scegliendo quelli sbagliati - aumenta il rischio di obesità, malattie cardiache e ictus. I grassi trans industriali sono i più pericolosi per la salute e una dieta che ne è ricca è risultata in grado di aumentare il rischio di infarto di circa il 30%. Per questo l'Oms consiglia di sostituire burro, strutto e lardo con oli più sani come quello di soia, colza, mais o girasole; scegliere carne bianca come pollame, o pesce, che generalmente contengono meno grassi rispetto alla carne rossa. Eliminare comunque il grasso visibile dalla carne e limitare il consumo di quella lavorata. Inoltre, si deve sempre prediligere la cottura al vapore o la bollitura invece della frittura. Ancora, controllare le etichette ed evitare sempre tutti gli alimenti elaborati e fritti che contengono grassi trans prodotti industrialmente. Notare che questi si trovano spesso nella margarina e nel burro chiarificato, oltre agli snack preconfezionati.

Limitare gli zuccheri: come per il sale, è importante prendere nota della quantità di zuccheri 'nascosti' che possono essere contenuti nei cibi e nelle bevande lavorati. Ad esempio, una singola lattina di qualsiasi bevanda gassata può contenere fino a 10 cucchiaini di zucchero aggiunto. Occorre dunque limitare l'assunzione di dolci e bevande come appunto bibite gassate, succhi di frutta, acqua aromatizzata, energy drink, tè e caffè pronti da bere e bevande al latte aromatizzate. E' importante inoltre evitare di somministrare alimenti zuccherati ai bambini: sale e zucchero non dovrebbero essere inseriti nella dieta dei bambini fino almeno ai 2 anni di età.

Evitare l'abuso di alcol: l'Oms avverte che non esiste un livello sicuro di consumo di alcol e per molte persone anche pochissimi alcolici possono essere associati a significativi rischi per la salute. Non si dovrebbe poi bere alcolici se: si è incinta o in allattamento; si guida; si utilizzano macchinari o si esercitano altre attività che comportano rischi; si hanno problemi di salute che possono essere peggiorati dall'alcol; si assumono medicinali che interagiscono direttamente con l'alcol; si hanno difficoltà a controllare il bere.