



di
MANUELA
RUSSO

manuela.russo@hotmail.it

In forma dopo le feste? 5000 passi al giorno

“Fa’ che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo”. Così recitava Ippocrate, padre della medicina. In una realtà dove la convinzione più diffusa è quella che possiamo mangiare ciò che vogliamo, tanto poi una pillolina magica, una dieta drastica o il chirurgo rimedieranno al danno, parlare di alimentazione sana è più che mai urgente. E così, come di consuetudine, dopo le feste natalizie ci poniamo il problema della linea e pensiamo di dover eliminare molti alimenti nemici della nostra smagliante linea prenatalizia. Ma, siamo sicuri che gli alimenti attentino alla nostra salute? Forse siamo noi stessi che, scegliendo male e mangiando quantità esagerate di pietanze succulente, aiutiamo l’accumulo dei grassi, il gonfiore, la scalata dei trigliceridi e l’impennata degli zuccheri nel sangue. Ogni volta che ci sediamo a tavola compiamo scelte vitali per il nostro futuro. Nessuno, se non noi, può decidere cosa entrerà o non entrerà nella nostra bocca e quel *qualcosa* diverrà, in breve tempo, parte del nostro stesso essere. Siamo fatti di ciò che mangiamo! Il cibo può contribuire a sviluppare disturbi cronici o, al contrario, ad assi-

curarci una vita lunga e piena di vigore. L’obiettivo di una corretta alimentazione, ossia di una dieta sana, equilibrata e non punitiva è quello di vivere meglio, se possibile più a lungo, e di migliorare la nostra situazione nel complesso.



L’aumento delle porzioni, il minore dispendio calorico, la mancanza di attività fisica, l’apporto eccessivo di grassi, lo scarso consumo di frutta e verdura, il notevole incremento di zucchero raffinato e la scarsa idratazione sono solo alcuni dei gravi errori imputabili alla moderna alimentazione. Viviamo in un’epoca di “apparente benessere” ove all’allungarsi dell’aspettativa di vita si registra anche la crescita del rischio di patologie quali: obesità, malattie metaboliche, cardiovascolari e cancro. Al fine di orientare

la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari, il Ministero della Salute ha affidato ad un Gruppo di esperti il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento che sia coerente con lo stile di vita attuale e con la tra-

dizione alimentare del nostro Paese. Nasce così la piramide settimanale dello stile di vita italiana che si basa sulla definizione di Quantità Benessere, QB, sia per il cibo che per l’attività fisica. Da questo modello di dieta scaturisce la piramide alimentare italiana, che elaborata dall’Istituto di Scienza dell’Alimentazione dell’Università di Roma “La Sapienza”, indica i consumi alimentari giornalieri consigliati. Vengono così date indicazioni sulle quantità di cibo da consumare ogni giorno scegliendo tra i vari gruppi

di alimenti secondo il criterio della quantità benessere QB, porzioni di alimenti in grammi, per non superare le 2.000 kcal/die e sulle tipologie di attività fisiche da svolgere che corrispondano ad un minimo di 5000 passi al giorno. La “piramide alimentare italiana” si articola in 6 piani in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede differenti frequenze di consumo. All’interno dello stesso gruppo, inoltre, è importante variare gli alimenti allo scopo di ottenere un’alimentazione completa. A tal proposito è importante ricordare che: nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro corpo, e che nessun alimento è, di per sé, indispensabile e quindi può essere sostituito da altri cibi con caratteristiche analoghe. Il consiglio è quello di prendere come punto di partenza la piramide alimentare, e quindi un’alimentazione varia, evitando eccessi, abbinando una leggera attività motoria, ma, soprattutto evitando diete drastiche da effetto yo-yo.

baci
abbracci
BAR PASTICCERIA GELATERIA

Via S.S. 91-37/39 Loc. Quadrivio 84020 Campagna (SA)
Tel. 0828.48422

P.IVA 01840760654

edil trovet S.N.C.
di CAPONIGRO CAMILLO & C.

MATERIALE DA COSTRUZIONE - CERAMICA - ARREDO BAGNO E CAMINETTI
PANNELLI SOLARI

Via Matiano - 84022 CAMPAGNA (Sa)
Tel. 0828 48532 - Fax 0828 240363

ANTICA DOLCERIA
LAVORAZIONE ARTIGIANALE DI PRODOTTI TIPICI

Via S.S. 91 per Eboli, 9
84020 Quadrivio di Campagna (SA)
Tel. 338.1763863