

giovedì 13 ottobre 2022

---

## **Contro il caro-vita: come mangiare sano seguendo pochi consigli e alternative economiche valide.**

L'inflazione, ormai lo sappiamo tutti, si fa sentire e il dato statistico lo evidenzia nel picco degli acquisti di cibo low cost.

In particolare, segnala #Coldiretti, i discount, fanno segnare nei primi otto mesi un balzo del + 9,5% nelle vendite. È l'aumento più elevato negli acquisti a dettaglio.

Di fronte a tutte queste offerte al ribasso e prodotti non proprio di qualità superiore come possiamo regolarci per mangiare bene, anche restando nel low cost.

Lo ha spiegato ad upday Maria Giulia Minasi, biologa nutrizionista attiva a da oltre 20 anni.

"Esistono valide alternative low cost, dice la nutrizionista. Io sono dell'idea che prezzo alto non sia necessariamente sinonimo di qualità, esistono anche prodotti da discount che sono validissimi.

Per capirlo, il consiglio primario resta quello di leggere le etichette che sono fondamentali. Quando si comprano prodotti bisogna leggere gli ingredienti, è importante sapere che l'ordine non è casuale ma in ordine di abbondanza. Il primo ingrediente scritto è quello maggiormente presente.

Un'altra cosa da tenere conto è la scadenza. Per alcuni prodotti, anche se la scadenza è ancora valida, può avere senso scegliere una scadenza più a lungo termine come lo yogurt che contiene una porzione di lattobacilli vivi che, più ci si avvicina alla data di scadenza, più la presenza di lattobacilli vivi si riduce.

Quindi un prodotto più fresco è certamente sinonimo di maggiore qualità.

Tutti gli alimenti sulle confezioni hanno una tabellina di composizione che ci dice quanti e quali macronutrienti contiene. Tutto per seguire una alimentazione più consapevole.

Scegliere alimenti di stagione e più a chilometro zero possibile. Meglio brutti ma buoni e freschi che belli e arrivati da chissà dove.

Scegliamo alimenti di stagione perché, rispetto ad alimenti forzatamente coltivati, hanno sicuramente molto meno insetticidi, diserbanti, concimi che peggiorano la qualità e inoltre ci vengono trasmessi mangiando.

Inoltre, se ci abituiamo a mangiare frutta e verdura stagionale, iniziamo a variare la nostra dieta che è tra le cose migliori da fare per una ottima alimentazione.

Questi consigli tendono a ridurre il GAP tra alimenti di "marca" e quelli da "discount". Nessuno può negare che scegliere attentamente il cibo (Seguendo questi pochi consigli) non azzeri del tutto questo fantomatico GAP.

Poi ci sono modi di fare e abitudini che possiamo migliorare, come per esempio cercare di non mangiare più del necessario. Ciò che ci serve mangiare è facilmente calcolabile in base all'età, al sesso, peso, altezza e all'attività fisica

che si fa.

Chi ha problemi ad usare la bilancia può usare come parametro un vestito, una tenuta maglia e pantalone... lo si indossa ogni tanto per capire se si sta ingrassando. L'ideale è restare sempre in una fascia normopeso..( fascia di 2/4 kg ).

Altra cosa importante da dire è che serve sempre avere il giusto apporto di proteine durante la giornata. Se possibile scegliere in particolare pesce, uova carne bianche, legumi.

(C'è da sfatare un mito: le uova non fanno salire il colesterolo! Possiamo mangiarle tutti i giorni. Ciò che fa aumentare il colesterolo sono i carboidrati e zuccheri semplici),

Possibilmente serve limitare il consumo di carne rossa perché potrebbe essere responsabile di patologie oncologiche.

Possibilmente non far mancare una porzione di verdure che alimentano la flora intestinale.

Frutta va bene due volte al giorno ma dobbiamo ricordare che è anche zuccherina, se si esagera può portare a dei picchi glicemici.

Infine non dobbiamo dimenticarci una fonte di grassi di qualità ad ogni pasto: olio EVO, frutta a guscio, avocado, semi oleosi... ovviamente in dosi minime perché molto calorici."