

Come fare la spesa in modo sano

Home > Blog > Salute e nutrizione molecolare >
Come fare la spesa in modo sano

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



La salute inizia dalla spesa

Il padre della medicina, Ippocrate, ci ha tramandato le famose parole sull'importante ruolo di **come il cibo sia la nostra medicina**. Facendo tesoro di questo concetto ricco di saggezza capiamo quanto sia importante fare la spesa alimentare in modo intelligente, per allontanare il più possibile le future assunzioni di farmaci.

Purtroppo, insieme all'incremento della lunghezza della vita media, si è allungata anche la lista di medicine prescritte e le proiezioni future prevedono peggioramenti, con preoccupanti ripercussioni sulla sostenibilità della spesa sanitaria. Per questo motivo **dovrebbe essere una priorità quella di investire nella prevenzione primaria, attraverso stili di vita e alimentazione corretti**. Ovviamente quello che si acquista nel negozio è quello che poi mangeremo, pertanto dovremmo essere pronti ad operare le scelte salubri tra gli scaffali del supermercato.

I criteri generali di riferimento per questo articolo prendono spunto dalle Linee Guida per una sana alimentazione italiana (INRAN), dal Codice Europeo contro il cancro, dall'Healthy Plate dell'Università di Harvard, dallo studio della lipidomica.

Tutte queste regole si adattano a chi vuole seguire uno stile alimentare sano, atto a migliorare il proprio benessere e a fare prevenzione verso le principali malattie cronico degenerative tipiche della modernità.

La lista della spesa per il benessere: il semaforo della spesa

Per esemplificazione potremo creare categorie contraddistinte dal colore del semaforo, che non considera i gruppi in base al contenuto calorico, ma appunto rispetto ai criteri di salubrità.

- VERDE – cibi che possono essere considerati sani e che possono essere messi tranquillamente nel proprio carrello della spesa;
- GIALLO –cibi che possono essere inseriti ma facendo attenzione alle frequenze di consumo e alle quantità;
- ROSSO – per prodotti alimentari da evitare perché considerati di minore qualità per l'altra presenza di zuccheri, per i grassi saturi a lunga catena o resi nocivi con le cotture ad alte temperature o ancora per la presenza di coloranti, conservanti, additivi vari e sale. Ciò non toglie che ne possa essere fatto un consumo occasionale e soprattutto consapevole.

Indicazioni per acquisti sani e consapevoli: occhio agli alimenti

Uscire da casa avendo già scritto la lista della spesa in modo da avere cibi "verdi", pochi "gialli" e nessun "rosso".



VERDE:

- Verdura e frutta di stagione;
- Frutta secca e semi, es. noci, nocciole, mandorle, semi di lino, di zucca, ecc.;
- Frutta disidratata, es. albicocche, prugne, ecc.;
- Cereali integrali in chicco, es. farro, riso, orzo, miglio, ecc.;
- Pasta secca integrale;
- Flocchi di cereali al naturale, es. flocchi d'avena, muesli;
- Farine e pane integrale a lievitazione naturale. Se pane conservato verificare l'etichetta.
N.B. il pane si fa con farina, lievito e acqua;
- Legumi secchi o cotti, es. lenticchie, fagioli, ceci, ecc.;
- Latte vaccino, caprino, ecc., latte vegetale, yogurt al naturale;
- Pesce fresco o conservato;
- Uova;
- Formaggi magri (non per consumo quotidiano);
- Carne bianca (non per consumo quotidiano);
- Spezie e aromi, es. curcuma, prezzemolo, maggiorana, ecc.;
- Olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, olio di lino;
- Confetture al 100% frutta, miele.



GIALLO:

- Carne rossa;
- Affettati;
- Pizza, piadina condita, crackers, grissini;
- Dolci e cioccolata;
- Formaggi stagionati es. pecorino o freschi e grassi es. mascarpone.



ROSSO:

- Merendine, patatine, dolci, dolcetti, ecc.;
- Bevande zuccherate;
- Bevande alcoliche;
- Margarine e grassi idrogenati;
- Cibi da fast food e in particolare quelli fritti;
- Tutto quello che è vicino alle casse del supermercato.

Consigli pratici per le scelte alimentari quotidiane

Come indicato in un precedente articolo, i cibi che la nostra bisnonna saprebbe riconoscere, sono tutti idealmente sani. La loro frequenza però deve essere sapientemente modulata. Ad esempio, le costine di maiale seppur riconoscibili dalla nostra bisnonna non andrebbero consumate quotidianamente.



Si dovrebbero preferire i prodotti freschi oppure congelati o in alternativa quelli in scatola. In quest'ultimo caso verificare l'elenco degli ingredienti e scegliere quelli con l'elenco più breve. Preferire i cibi stagionali e quando possibile i prodotti locali.

Per quanto riguarda i prodotti confezionati, andrebbero fatte delle lunghe spiegazioni sulle etichette e sui valori nutrizionali. Per semplicità **si può usare il criterio del minor numero di ingredienti possibile** e che si tratti **solo ingredienti che siano conosciuti**.

Le nostre scelte quotidiane hanno un effetto molto potente sulla prevenzione delle malattie, sul mantenimento della nostra salute e di quella dell'ambiente; le due cose dovrebbero andare di pari passo. Per questo motivo sarebbe utile iniziare ad informarsi non solo sulla salubrità di un alimento, ma anche sugli impatti ambientali di certe colture o lavorazioni per orientare i propri consumi coerentemente.

Bibliografia

Grunert KG, Hieke S & Wills J (2014). Sustainability labels on food products: Consumer motivation, understanding and use. *Food Policy* 44:177-189.

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | © Nadia Borovenko, 43673452, 2017-12-14 | © Luca Bertolli, 38612080, 2017-12-14
