



a cura di Claudio Truzzi,
Responsabile Sistema Qualità METRO Italia Cash and Carry

L'educazione alimentare: una necessità

Nei paesi industrializzati abbiamo 1,9 miliardi di persone sovrappeso (39%), oltre 600 milioni di persone obese (13%), oltre 42 milioni di bambini sotto i 5 anni sovrappeso; negli ultimi trent'anni l'obesità è raddoppiata nel pianeta.

In Italia adulti sovrappeso 20 milioni (36%), obesi 5,5 milioni (11%), bambini sovrappeso 1,9 milioni (22%), obesi 0,9 milioni (11%). Secondo Umberto Veronesi: "uccide più il cibo del fumo; il 50% dei tumori sono causati da una cattiva abitudine alimentare". L'eccesso di zucchero uccide ogni anno nel mondo 184.000 persone (2015 American Heart Association):

- 72% diabete
- 25% malattie cardiovascolari
- 3% tumori

L'eccesso di farina "OO" come tutti i prodotti raffinati, provoca un aumento della glicemia e il conseguente incremento dell'insulina, fenomeno che nel tempo porta ad un maggior accumulo di grassi depositati. Tutto questo si traduce quindi con un indebolimento dell'organismo, sempre più soggetto a malattie di ogni tipo, tumori inclusi. L'eccesso di sale provoca ogni anno nel mondo la morte di 2,3 milioni di persone per infarto, ictus e malattie cardiovascolari. Il 65% della popolazione mondiale sfora il quantitativo max giornaliero. L'Italia è uno dei Paesi più a ri-

schio con un consumo medio di 10,8 g/die vs 5 max (2015 OMS)

A fronte di questi dati allarmanti, i consumatori italiani sono sempre più attenti agli aspetti salutistici dei cibi; infatti:

- 53% vorrebbe dimagrire
- 36% è disposto a pagare di più per prodotti/cibi salutistici
- 64% ha dichiarato di essere intenzionato a ridurre i grassi
- 51% di assumere meno zuccheri
- 34% scelgono prodotti senza glutine
- 43% senza lattosio
- 42% vogliono prodotti integrali

Come possono gli italiani raggiungere questi target?

Grazie ad uno stile di vita salutare.

La regola fondamentale da tenere in mente è che l'obiettivo a cui ambire è quello di intraprendere un percorso volto al raggiungimento della salute (all'interno del quale per qualcuno ci sarà senz'altro anche l'obiettivo di perdere chili): cambiare stile di vita nella piena consapevolezza che la salute è il nostro bene più importante. L'errore più grande è

pensare alla salute come assenza di malattia. Da sempre sottovalutiamo e tralasciamo i fattori di rischio e i cattivi stili di vita che favoriscono l'invecchiamento precoce e l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e metaboliche in primis. Stiamo parlando di diabete, ipertensione, obesità e colesterolemia,

ma anche di stress, cattivo riposo, tutti killer dalla mira infallibile. Quindi dobbiamo alzare la guardia, iniziare a occuparci di noi stessi per tempo, quando ancora stiamo bene, individuando le cattive abitudini e adottando al contrario atteggiamenti virtuosi nel vivere, mangiare e nel pensare. Cambiare

alimentazione non vuol dire seguire una dieta per un periodo di tempo limitato, ovvero fino a quando non si raggiungono i risultati e dopo ritornare alle abitudini iniziali, ma il concetto è più ampio e determina dei risultati più duraturi nel tempo.

Infatti seguire una dieta per mesi, ad esempio per perdere peso, è semplice, spesso però, accade che i risultati ottenuti duramente si perdono col passare del tempo determinando il classico effetto yo-yo e quindi, l'alternarsi di periodi di dieta a periodi di grande abbuffate.

E' importante capire come l'alimentazione ci può aiutare nel prevenire le diverse patologie e migliorare lo stile di vita. Una chiave alla portata di tutti per risolvere il problema è quello di comprendere che la qualità degli alimenti può influenzare la nostra salute: qualità che deve essere dichiarata e percepita.

Per vivere più sani e più a lungo, è quindi fondamentale ridurre in modo sostanziale alcuni alimenti e preferirne altri, rispettando cinque regole di base:

- 1) non saltare i pasti e distribuirli meglio durante la giornata
- 2) scegliere carboidrati a basso indice glicemico
- 3) limitare i grassi saturi e preferire quelli insaturi
- 4) aumentare i consumi di fibra
- 5) Limitare il consumo di carne (al massimo una o due volte la settimana).

In conclusione, citando Massimo Gualerzi: "non esistono regole precise ma se dovessimo immaginare una ricetta per non ammalarsi e essere più felici, sarebbe quella di: alimentazione corretta, cura del nostro corpo, rilassamento e pensiero positivo."

