



UNC
CONSUMATORI.IT

Mangiar bene seguendo la piramide alimentare

01 Giugno 2018



C'è chi fa attenzione alla linea per tutto l'anno e chi invece in vista della prova costume dichiara guerra alla pancetta. Ci sono i salutisti, gli sportivi, chi passa da una dieta all'altra e chi non riesce proprio rinunciare a questo o quel piatto. Sta di fatto che proprio nel periodo pre-estivo prendono piede diete dalla dubbia efficacia basate ad esempio su un unico prodotto (**dalla dieta del minestrone a quella del limone**) o su strane pratiche dimagranti (**è il caso della dieta ipnotica**), per non parlare dell'uso sconsiderato di farmaci dimagranti, che purtroppo cresce in maniera esponenziale portando, nella migliore delle ipotesi, a risultati effimeri, nella peggiore a gravi **problemi di salute**.

Cosa fare quindi per seguire una **corretta alimentazione** senza prendere peso e anzi, laddove è necessario, perdere qualche chiletto? Partiamo da un assunto che sembrerà ovvio, ma che a quanto pare, soprattutto negli ultimi anni, è finito nel dimenticatoio: **non esistono cibi buoni o cattivi, ma "è la dose che fa il veleno"**. Anche un ottimo alimento può causare un'indigestione, così come un'esagerata riduzione di grassi può causare un eccessivo indebolimento.

Un aiuto per orientarci può essere la **piramide alimentare** elaborata qualche anno fa dalla Sezione di Scienza dell'Alimentazione del Dipartimento di Fisiopatologia, Sapienza di Roma del Professor Carlo Cannella.



Alla base della piramide ci sono i **cereali** accompagnati da **frutta** e **verdura**: questo significa che in ogni pasto principale devono essere presenti questi cibi. Sopra, abbiamo i cibi da assumere quotidianamente, a complemento di quelli principali: **latticini, pesce, uova, legumi, erbe e spezie**.

In cima alla piramide, da assumere saltuariamente, troviamo **dolci, carne e salumi**.

Inoltre, leggiamo: **“bere acqua”** (associato però a *“bere vino con moderazione”* a lato della piramide) e sotto la base quattro parole: **convivialità, prodotti locali, stagionalità, attività fisica**. Queste parole chiave sono importanti perché sanciscono l'importanza dell'**alimentazione come fatto culturale**, legato alle nostre tradizioni, ma anche alle abitudini di ciascuno.

Naturalmente non bisogna prendere rigidamente tutte le indicazioni contenute nella piramide perché, quando è possibile, un po' di tolleranza non nuoce, ma i consigli sull'**avvicendamento giornaliero, settimanale e stagionale** possono rappresentare delle linee guida importanti.

Il problema è che soprattutto negli ultimi anni, se da una parte il tema del **cibo** è diventato centrale nelle nostre case anche grazie alla diffusione di **programmi televisivi di cucina**, dall'altra è venuta meno l'**educazione alimentare**, sostituita da informazioni spesso propagandistiche e senza alcun fondamento scientifico. E' accaduto così nel corso delle stagioni che questo o quel prodotto è stato preso di mira perché considerato **cancerogeno** (spesso per logiche prettamente di business), un altro messo al bando perché **troppo calorico** e di contraltare sono aumentati gli **alimenti speciali** (*light*, con minor contenuto di grassi o di zucchero, arricchiti di fibre o vitamine).

Il settore degli alimenti muove enormi interessi economici e la concorrenza tra i produttori è ormai divenuta sfrenata o ogni pretesto è utile per attirare l'interesse dei cittadini. I messaggi pubblicitari sono poco trasparenti e i “claims” alle volte equivoci. Casi particolari sono gli alimenti “senza” (glutine, colesterolo, zuccheri, olio di palma, ecc.) o “con”

(vitamine, sali minerali, antiossidanti, ecc.). Queste dizioni in alcuni casi sono utili per chi ha qualche malattia (es. i celiaci debbono mangiare cibi senza glutine), ma in generale hanno soltanto finalità "mercantili".

Eppure basterebbe un po' di sano buon senso e come sostiene il nostro esperto di sicurezza alimentare Agostino Macrì: *"non trasferire sugli alimenti le nostre personali responsabilità nell'aver adottato uno stile di vita incongruo, dove sedentarietà e stress sono molto più determinanti dei pochi milligrammi di colesterolo di un singolo alimento o delle 20/30 calorie che si possono risparmiare mangiando una mela piuttosto che una banana troppo matura!"*

Autore: Simona Volpe

Data: 1 giugno 2018