

Siamo quello che mangiamo Quello che mangiamo

Author : Daniela Troiani

Date : 2 febbraio 2014



Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte.
(La Rochefoucauld)

Siamo tutti a Dieta: la parola deriva dal greco "diaita" che letteralmente significa "modo di vivere"; in altre parole uno "stile di vita" in cui l'alimentazione assume primaria importanza, visto che ci si nutre tutti i giorni e più volte al giorno. Oggi però "dieta" ha assunto un significato diverso, associato quasi sempre all'idea di privazione, digiuno, restrizione, insomma...FAME!

Nutrirsi e Mangiare non sono sinonimi: potremmo dire che nutrirsi significa "mangiare intelligentemente": secondo l'ILSI (International Life Science Institute) "il cibo cura, riequilibra, sostiene, rafforza, depura, se scelto e combinato nel modo giusto". Esistono quindi i cibi che nutrono, detti "funzionali" che sono riconosciuti come agenti benefici per una o più funzionalità sull'organismo e portano al miglioramento dello stato di benessere e salute o a una riduzione del rischio di malattia" (ILSI); e cibi "spazzatura" che invece si mangiano soltanto e sono alimenti ultra-raffinati, talvolta inutilmente arricchiti di grassi, zuccheri, sale, con un contenuto calorico eccessivo rispetto al valore nutrizionale. Senza considerare conservanti, stabilizzanti, addensanti, gelificanti ed emulsionanti, aromi artificiali, esaltatori di sapidità, antischiomogeni, sali di fusione... tutte sostanze che entrano a far parte del nostro organismo e, alla lunga, non sono innocue.

È più corretto quindi considerare la nostra dieta come l'insieme di cibi e bevande che per quantità e qualità dobbiamo assumere quotidianamente per soddisfare i bisogni energetico, plastico e regolatore dell'organismo allo scopo di migliorare o mantenere un buono stato di salute

Spesso mangiamo senza nutrirci: la Nutraceutica (termine che nasce dalla fusione di Nutrizione e Farmaceutica) è una branca della medicina che punta alla promozione di abitudini dietetiche basate sull'utilizzo di prodotti naturali con attività protettive nei confronti di alcune patologie e quindi in grado di ridurre i rischi delle "malattie del benessere".

I dati scientifici mostrano come la corretta alimentazione, insieme ad uno stile di vita attivo, sia il metodo più efficace per mantenere o migliorare la salute: il Prof T.Colin Campbell, autore di oltre 350 pubblicazioni scientifiche e del libro "The China Study", asserisce che la mancanza di una corretta informazione sulla alimentazione non dipende da una scarsa attività di ricerca nel settore, ma dal fatto che i dati della ricerca scientifica vengono ignorati o peggio manipolati dall'industria alimentare e da diete alla moda.

La disinformazione in questo campo ha portato all'incremento della spesa sanitaria a causa di patologie come che prima riguardavano la popolazione adulta o anziana mentre attualmente insorgono in età sempre più precoce riguardando anche i bambini.,(obesità, diabete, cardiopatie).

Divulgare informazioni corrette significa promuovere comportamenti alimentari che possono essere facilmente adottati come abitudini quotidiane e questo è l'obiettivo che deve porsi chi opera in questo settore, ed evitare di proporre comportamenti che, seppure salutari, sono "infattibili" per ovvi motivi (tempo, disponibilità di un certo tipo di alimenti, perdita del piacere del cibo e della convivialità...), e che allontanano ulteriormente le persone dalla "dieta", con relative conseguenze per la salute.

Per porre domande o proporre la trattazione di argomenti di carattere nutrizionale: danielatroiani@gmail.com