

Dieta, il segreto è bilanciare

L'ESPERTO. «L'alimentazione sana è il primo passo verso il benessere, spiega il dottor Mazzarino»

Moderato, variato e con nutrienti distribuiti in proporzioni adeguate in modo da far raggiungere, e mantenere, uno stato di benessere psicofisico.

Ecco cos'è un regime alimentare equilibrato. Oggi si parla spesso di salute, ma altrettanto spesso si dimentica che essa comincia anche da ciò che si mangia. Ma c'è chi lo ricorda e cerca di diffondere una cultura dell'alimentazione fondata, appunto, sul miglioramento della qualità della vita. Come l'assessorato regionale Agricoltura e Foreste che, con l'iniziativa "Cresceremangiando", promuove la diffusione di modelli di comportamento alimentare adeguati al benessere complessivo della persona. E l'iniziativa nasce proprio per aiutare a divenire consumatori attenti e consapevoli, attraverso un kit didattico. Con i quaderni prendiappunti, che illustrano alcuni prodotti tipici siciliani, un diario alimentare con 7 schede (una per ciascun giorno della settimana), una serie di bollini adesivi di colori diversi a seconda della categoria alimentare, un adesivo che riproduce la piramide alimentare. Il diario alimentare va compilato alla fine della giornata con l'applicazione del bollino del colore corrispondente al pasto consumato. L'attenzione ai colori evidenzia l'eventuale errore commesso (un eccesso di verde, ad esempio, rispetto alla quantità di arancione). Infine, un cd-rom, con un personaggio virtuale: il professore Mangiasano che dispensa consigli ai propri allievi. Il progetto punta a mettere in risalto anche le peculiarità delle produ-

zioni siciliane. "Il made in Sicily - afferma l'assessore Giovanni La Via - coniuga gusto e salute e le nostre iniziative intendono responsabilizzare al consumo educando al gusto".

Sviluppare scelte intelligenti assumendo comportamenti alimentari positivi è, perciò, indispensabile. E gli esperti lo sottolineano. "Il sovrappeso, ad esempio, è correlato a diverse patologie - spiega l'endocrinologo, Salvatore Mazzarino - e tenerlo sotto controllo significa ridurre i rischi di ammalarsi. Un'alimentazione equilibrata è fondamentale".

Una dieta va bilanciata dal punto di vista quantitativo e qualitativo. "Ogni dieta - aggiunge Mazzarino - va personalizzata in relazione ai bisogni del soggetto". Ma ecco alcune regole valide per tutti: "Da preferire - spiega - pane e pasta agli altri alimenti contenenti zuccheri. Dare più spazio al pesce e meno alla carne. Meglio le carni bianche di quelle rosse. Via libera ai legumi, ma consumare con moderazione i dolci".

Importante anche distribuire gli alimenti durante la giornata. "E' bene - continua l'endocrinologo - fare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino di metà pomeriggio e cena. In particolare, i due spuntini hanno il compito di determinare una più equilibrata produzione di insulina che, se prodotta in eccesso, può determinare qualche problema". Occhio al sale perché uno dei principali responsabili dell'ipertensione. Per i metodi di cottura, da preferire quelli "igienici", cioè al vapore, al forno, ai ferri, bollito. Da evitare le frittiture.



E da bere? "Il vino rosso - conclude Mazzarino - è da preferire alla birra e anche al vino bianco".

Se, infine, il tutto è associato ad un buon esercizio fisico, il benessere è assicurato.

L'ASSESSORE LA VIA

Il made in Sicily coniuga gusto e salute, le nostre iniziative servono a responsabilizzare i consumatori

COMPRENSIVO "DORIA" CATANIA

Oggi come ieri mangiare bene migliora la salute

Tutti siamo a conoscenza di quali benefici porti una dieta equilibrata, come quella mediterranea. Per esempio, poiché è ricca di fibre, che ritardano l'assorbimento degli zuccheri, migliora la salute di chi soffre di diabete, previene molte malattie tumorali, ma, nonostante ciò, i giovani preferiscono alla dieta mediterranea quella importata dall'America, dove prevale l'utilizzo smodato di patate fritte, hot-dog e altri cibi dannosi per la salute. Vengono preferiti spuntini veloci a pasti completi e nascono nuove mode: come quella del consumo di aperitivi prima di pranzi o cene o addirittura in sostituzione degli stessi pasti principali. Mi riferisco agli happy hours, ultimamente molto in voga nelle grandi città: ci si incontra in locali dove spizzicare antipasti vari, il tutto accompagnato da alcolici. L'argomento, poi, si allarga anche alla fascia dei bambini e alla loro alimentazione, che i medici dicono essere scorretta. Mangiano spesso "merendine" poco nutrienti, al posto di frutta o di una fetta di pane con il miele. Sarebbe utile rieducare i giovani al piacere di stare a tavola e di mangiare bene, introducendo frutta, legumi e verdure, andare alla ricerca di quei sapori di un tempo, rivalutarne l'importanza, attribuendo il giusto valore alla vita, prevenendo nel contempo molte malattie e divenendo consapevoli che la dieta mediterranea migliora la salute.

CARMEN - SEZ. OSPEDALIERA POLICLINICO



Vai al sito www.newspapergame.com e clicca il link "Promossi a tavola". Troverai tutti gli articoli pubblicati... ed altro ancora!

COMPRENSIVO "CAPUANA" - PIAZZA ARMERINA (EN)

Un gemellaggio per mangiare sano

Aspettiamo l'arrivo di docenti e presidi da Francia, Romania e Turchia per un gemellaggio. La nostra scuola li ospiterà per un incontro su "sana e corretta alimentazione". Dal momento che i regimi alimentari di giovani e adulti preoccupano ogni giorno di più, che le tradizioni culinarie vengono sempre più dimenticate, per non cadere negli eccessi della "cattiva alimentazione", è importante che la scuola diventi il vettore essenziale per trasmettere tale cultura legata al concetto di buona salute.

VA - B

S.M.S. "VERONA TRENTO - CRISTO RE" - MESSINA

Snelli senza rinunciare al gusto

I ragazzi mangiano male, come risulta da una ricerca svolta a Milano: il 66% non fa la prima colazione, l'82% consuma un veloce pasto a scuola. In molti si nutrono in modo poco equilibrato. Come intervenire per evitare l'obesità, senza togliere il gusto di consumare pietanze gustose e salutari? Spetta ai genitori vegliare sull'alimentazione dei figli: sì al consumo di yogurt, succhi di frutta o frutta fresca, come una banana, un'arancia, una mela, una pera.

LAURA RASA

COMPRENSIVO "VERGA" - CANICATTI (AG)

Prodotti Igp, la Sicilia è leader

La Sicilia vanta molti prodotti con i marchi Igp. A cominciare dall'arancia rossa che nasce dal territorio circostante l'Etna, che con le sue ceneri rende fertile il terreno e permette la produzione di alcune varietà di arance dalla caratteristica pigmentazione rossa. Non meno importante è l'uva da tavola di Canicatti, un'uva dall'acino particolarmente grosso, molto zuccherino e delicatamente profumato. Altri prodotti che hanno ottenuto il marchio Igp sono il pomodoro di Pachino e l'uva di Mazzarone.

CHIARA LO FASO PLESSO "DE AMICIS"

SCUOLA MEDIA "PIPITONE" - MARSALA (TP)

Pane e olio per vivere meglio

Nella nostra scuola, la ricreazione è anche un'occasione per riscoprire quell'antica colazione che ormai, nell'era degli spuntini confezionati, è stata dimenticata. Un progetto alimentare ha previsto un incontro pomeridiano tenuto da Vincenzo Caico, dell'Ausi di Trapani, e da Francesca Salomone, dell'assessorato regionale Agricoltura e Foreste. Dopo l'incontro, sono stati distribuiti agli studenti degli spuntini a base di semplice pane e olio proprio per riscoprire la genuinità delle antiche tradizioni.

ADELE BERTOLINO



SCUOLA MEDIA "CASTIGLIONE" - BRONTE (CT)

Noi preferiamo verdura e legumi

Nel nostro paese vanno per la maggiore i cibi genuini, come la pasta con la salsa di pomodoro o con le verdure, la fettina di carne ai ferri, l'insalata di lattuga, finocchio, pomodoro, le patate lesse o al forno. Non si disdegnano le pietanze a base di pistacchio, che a Bronte è di casa; i dolci tipici, come le fillette, i bignè, la classica torta. Ma la cosa che sorprende con piacere è un consumo certamente non trascurabile di verdura e di legumi, la lenticchia su tutti. Perché? Fanno bene alla salute!

IIII

COMPRENSIVO "CAPUANA" - CALTANISSETTA

Un detective per capire le etichette

Quando ci rechiamo in un supermercato siamo assaliti da promozioni e la scelta ricade spesso sui prodotti confezionati in modo più attraente. Decifrare le indicazioni presenti sulle confezioni non è facile, perché spesso si tratta di numeri e sigle misteriose. Orientarsi può essere anche un gioco divertente perché esaminare criticamente il contenuto delle etichette permette di scoprire tante cose interessanti.

ROBERTA FOGLIETTO, EVELYN FERRO

I ISTITUTO SUPERIORE "RAELI" - NOTO (SR)

Le bombe caloriche piccoli agguati sulle nostre tavole

Molto spesso, sfogliando un giornale o guardando la tv, ci si ritrova a confrontarsi con bellezze statuarie e apparentemente senza difetti. Così, vittime dell'ipnosi mediatica, dinanzi allo specchio si avverte un senso di inimità con la propria immagine riflessa e la prima cosa che si sospira è: "Perché non mi metto a dieta?". La visione distorta di tali modelli costringe i giovani ad omologarsi, mangiando di meno e sostituendo tutto ciò che è salutare con snack energetici che tolgono l'appetito. Tuttavia, la vera bellezza è quella che viene da un corretto stile di vita, senza eccessi né in senso positivo (grandi abbuffate di golosità che rallegrano il palato), né in senso negativo (giorni di digiuno e terrore del frigorifero). Infatti, un'alimentazione equilibrata, basata sulla varietà degli alimenti e sulla loro ripartizione in più pasti, e una sana attività fisica, anche leggera purché ripetuta e costante, rappresentano il connubio perfetto per una bellezza fisica che nasce dall'equilibrio fra il consumo calorico e il dispendio energetico. Inoltre, per gli studenti, è consigliabile un apporto maggiore di carboidrati, facilmente fruibili dal cervello, che necessita di zuccheri per apprendere meglio. Per chi ama lo sport e pratica uno stile di vita movimentato, invece, un buon apporto proteico mette a disposizione una quantità maggiore di energia per i muscoli. Un corpo ben nutrito è più bello di un corpo che patisce la fame inutilmente, quindi: "no" a bombe caloriche in sostituzione di pasti regolari, "sì" ad una alimentazione equilibrata.

Basare sulla varietà degli alimenti le proprie scelte, in più pasti e senza eccessi

SERENA CARNEMOLLA