PAESE :Italia
PAGINE :9-11, 13
SUPERFICIE :72 %
AUTORE :Matteo Metta

Test Salute

► 1 agosto 2017

Dai un taglio
ai cibi sbagliati

La scienza non ha dubbi: la nutrizione è uno dei mezzi più potenti per prevenire molte malattie e vivere sani più a lungo. Questa inchiesta, però, rivela che solo una persona su cento non commette errori alimentari.

di Matteo Metta

Nel corso degli ultimi quindici giorni sono stato a dieta; quanto ho perso? Quindici giorni». Non è difficile riconoscersi nell'umorismo di Mark Twain, soprattutto per quel 31% degli oltre duemila intervistati che hanno dichiarato ad Altroconsumo di aver seguito nell'ultimo anno una dieta per perdere peso. Dimagrire è diventato un chiodo fisso, ma i peccati di gola sembra che pesino più sulla coscienza che sulla bilancia. Complici modelli di magrezza irraggiungibili, si è portati a sovrastimare le proprie rotondità, tant'è che si definiscono sovrappeso sei intervistati su dieci, ma poi di fronte alla prova oggettiva del calcolo dell'indice di massa corporea (IMC), si scopre che solo la metà di loro è realmente appesantita da chili di troppo. Lo stesso succede tra chi ha dichiarato di avere un peso nella norma (29%): a conti fatti la percentuale dei normopeso è ben più alta (55%). Tra questi, evidentemente senza averne bisogno, uno su quattro si >

Tutti i diritti riservati

PAESE :Italia
PAGINE :9-11, 13
SUPERFICIE :72 %
AUTORE :Matteo Metta

Test Salute

► 1 agosto 2017

L'indice del benessere

E tu che punteggio raggiungi?

La chiave per una corretta alimentazione sta nell'equilibrio tra i vari nutrienti e nella misura delle porzioni. Ma a cosa corrisponde una porzione? Ecco qualche esempio: una porzione di verdura corrisponde a 200 g (insalata 80 g), una di frutta a 150 g, una di pesce a 150 g, una di carne a 100 g, una di formaggio a circa 100 g (se fresco) o a 50 g (se stagionato), una di legumi (secchi) a 35 g.

Sono dieci le principali regole per uno stile di vita corretto. Se ne segui almeno otto, puoi ritenerti soddisfatto: hai abitudini abbastanza salutari e sei in compagnia del 22% dei nostri intervistati. Solo l'1% totalizza almeno nove punti. La maggior parte dei partecipanti (49%) ha un'alimentazione non molto salutare (cinque-sei risposte positive). Se non vai oltre le quattro risposte positive, sei nel gruppo (28%) di chi deve rivedere radicalmente le proprie abitudini a tavola.

In una giornata

	verdure	latticini	frutta	proteine	caffè o tè	attività fisica
Cosa dice la scienza?	3 porzioni, almeno, ogni giorno	2 porzioni (e non più di 3) al giorno	2 porzioni, almeno, ogni giorno	2 porzioni di alimenti fonte di proteine (tra legumi, carne, pesce e uova)	3 al massimo nel corso della giornata	30 minuti al giorno
Quanti lo fanno?	7%	18%	34%	50%	84%	61%

Tutti i diritti riservati

PAESE :Italia
PAGINE :9-11, 13
SUPERFICIE :72 %
AUTORE :Matteo Metta

Test Salute

► 1 agosto 2017

A dieta di testa propria

IL 71% NON VA DAL MEDICO

Meno di uno su tre l'ha fatto seguendo le indicazioni del medico di base o di uno specialista

>
è perfino messo a stecchetto negli ultimi dodici mesi. Esponendosi così al rischio di seguire una delle tante diete squilibrate che sono di moda, come quelle iperproteiche. «Le persone che perdono peso assumendo soprattutto proteine – spiega Luigi Fontana (vedi il resto dell'intervista a pagina 12) – non solo rischiano danni a livello renale, ma non hanno alcun miglioramento metabolico. Si è visto che quando si perde peso con l'attività fisica o con una dieta ipocalorica bilanciata, c'è un miglioramento dell'insulino-sensibilità, cioè si diventa meno propensi al diabete. Con le diete iperproteiche questo non succede».

Magrezza mezza salvezza

Solo gli obesi (chi ha un IMC superiore a 30) si crogiolano nell'autoindulgenza: lo è effettivamente l'8% di chi ha risposto al nostro questionario, ma si ritiene tale solo il 2%. Ci vorrebbe maggiore auto-consapevolezza, anche perché all'obesità si associano moltissime malattie, da quelle cardiovascolari al diabete di tipo 2, fino alle più frequenti forme di cancro. I vantaggi di mantenersi magri sono invece provati in maniera inequivocabile. Continua Fontana: «Fra chi non fuma, segue una corretta alimentazione, svolge attività fisica, non beve più di un bicchiere di vino al giorno, la minore mortalità si registra tra chi ha un indice di massa corporea compreso tra 18,5 e 22,4, cioè nelle persone snelle».

Quando integrare fa male

Un integratore al giorno toglie il medico di torno? Cedendo alle sirene del marketing e ai consigli interessati di medici e farmacisti, gli italiani sembrano essersene convinti, tant'è che ben il 39% dei nostri intervistati ha dichiarato di farvi ricorso abitualmente. Secondo una recente indagine di GfK per FederSalus, sarebbero infatti 32 milioni le persone che li hanno utilizzati nell'ultimo anno. >

Tutti i diritti riservati

PAESE :Italia
PAGINE :9-11, 13
SUPERFICIE :72 %
AUTORE :Matteo Metta

Test Salute

► 1 agosto 2017

Cereali integrali, legumi, verdure e frutta tendono a ridurre lo stato infiammatorio cronico, che favorisce l'invecchiamento

In granuli, in capsule o fiale, la carica degli integratori alimentari ormai è inarrestabile. Si trovano integratori che promettono di tutto: di prevenire l'invecchiamento, di far dimagrire, di ridurre la fatica, di proteggere dalle malattie croniche, di rinforzare le difese immunitarie e tanto altro ancora. Peccato che non esista alcuna prova scientifica che assumere integratori alimentari si traduca in qualsivoglia beneficio per la salute. Sono allora un inutile spreco di soldi? Peggio: la scienza ha dimostrato non solo che le sostanze di sintesi non hanno gli stessi effetti benefici di quelle contenute nei prodotti freschi, ma che un surplus di alcune sostanze può perfino essere dannoso. Per esempio «la ricerca ha dimostrato che l'assunzione in eccesso di betacarotene può aumentare le probabilità di sviluppare un cancro ai polmoni nei fumatori, mentre in generale chi esagera con la vitamina E potrebbe essere più a rischio di sviluppare tumori» avverte Fontana. Inoltre gli integratori possono interagire con alcuni farmaci. Il fatto che siano venduti in farmacia non significa che questi prodotti siano sicuri e benefici per tutti. Sono utili in caso di particolari scompensi dovuti a una malattia, altrimenti una dieta varia ed equilibrata è più che sufficiente a nutrire il nostro organismo.

Evviva i vegetali

Cosa invece bisogna privilegiare ce lo fa sapere il Codice europeo contro il cancro: «Mangia principalmente cereali integrali, legumi, verdura e frutta; limita i cibi molto calorici (cibi ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate; evita le carni conservate; limita la carne rossa e i cibi ricchi di sale». Pochi consigli da imparare a memoria e soprattutto da mettere in pratica. Precetti che dovrebbero essere abbracciati anche da coloro che pensano di avere già abitudini alimentari molto salutari – il 38% degli intervistati –, dal momento che alla prova dei fatti si scopre che non è proprio così. Infatti le risposte alle domande sul rispetto di ciascuno dei punti che compongono l'indice del benessere alimentare, elaborato da Altroconsumo sulla base delle evidenze scientifiche (riassunto nell'infografica alle pagine 10 e 11), dimostrano che solo l'1% degli intervistati ha abitudini veramente corrette. Mentre quelli che raggiungono comunque un buon livello (cioè totalizzano sette o otto risposte positive) sono il 22%. I tasti dolenti riguardano in particolare i consumi di verdure, latticini, frutta e legumi: non sufficienti.

Più fibre, meno zuccheri

Sebbene ci si senta più salutisti di quello che si è, le buone intenzioni non mancano. Infatti, tra gli alimenti da cui la maggior parte dei nostri intervistati sta cercando di tenersi un po' alla larga, ci sono soprattutto le bevande zuccherate (per il 53% degli intervistati), la carne (43%), gli alcolici (41%), i dolci (37%) e i prodotti confezionati (36%). Siamo sulla buona strada, perché si tratta proprio degli alimenti che il Codice europeo contro il cancro raccomanda di ridurre. «I cibi con un indice glicemico alto, cioè quelli che fanno alzare molto (e più velocemente) la glicemia, in particolare zuccheri semplici e carboidrati raffinati, non fanno solo ingrassare», chiarisce il professor Luigi Fontana. «Avere livelli elevati di glucosio nel sangue è un fattore di rischio per lo sviluppo del diabete mellito, dell'infarto del miocardio, della nefropatia e retinopatia diabetica ed è chiaramente associato a un maggior rischio di tumori, in particolare della mammella e dell'intestino». Cosa fare? Optare per un'alimentazione in cui abbondano le verdure, i cereali integrali, i legumi, le noci, i semi e la frutta fresca. Cioè «una dieta che, oltre a fornire energia, è ricca di fibre, vitamine, fitocomposti e sali minerali, con potenziali attività antiossidante, antinfiammatoria e antitumorale». Buoni quindi i propositi dei nostri intervistati che stanno cercando di incrementare il consumo in particolare di verdure (38%), cereali integrali (32%) e frutta (29%). ♥

Costruisci la dieta su misura per te

Tipi di alimenti, porzioni, giusto mix di nutrienti Con questa guida individui i tuoi errori nutrizionali e li correggi. Puoi ordinarla con un contributo spese di **1,95** euro al numero **02.6961506** o alla pagina **www.altroconsumo.it/guidepratiche**

Dove ci si informa sul cibo

INTERNET E PROGRAMMI TV

Sull'alimentazione ci si affida a fonti come il web (44%) e ai tanti programmi tv sul cibo (27%)

Tutti i diritti riservati