



Pieve di Soligo, 28.10. 2013

COMUNICATO STAMPA

CORRETTA NUTRIZIONE

(Comunicato n. /2013)

Non solo è importante quanto si mangia ma anche come si mangia.

Il mondo scientifico concorda sul fatto che mangiare in modo corretto aiuta a prevenire le malattie croniche come il diabete di tipo 2, il cancro e le malattie cardiovascolari, nonché l'obesità.

Sono malattie molto diffuse, infatti i dati ci dicono che è diabetico il 5,5% degli italiani.

Per quanto riguarda le malattie cardiovascolari, in Veneto queste sono responsabili del 33% dei decessi nei maschi e del 41% nelle femmine.

Per quanto concerne l'obesità, si stima che in Veneto 4 adulti su 10 tra i 18 e 69 anni ha un eccesso di peso.

Quindi per mantenere e migliorare la nostra salute le più recenti raccomandazioni ci dicono che è importante consumare cereali (pane, pasta, riso, ecc.) integrali al posto di quelli raffinati.

I prodotti quali il riso bianco, la farina "00" e il pane bianco innalzano rapidamente gli zuccheri nel sangue, oltre ad essere impoveriti di sali minerali, vitamine, fibra, grassi salutari, proteine e sostanze che hanno effetti benefici sulla salute.

Anche se la pasta è il piatto più tradizionale della cucina italiana non deve essere trascurata l'importanza di consumare miscele di cereali integrali in chicco, riso integrale, orzo integrale e altri cereali integrali.

I fiocchi di cereali integrali e di avena integrali sono invece ottimi per la prima colazione.

È bene anche sostituire la farina di tipo "00" con quella semi integrale o integrale e mangiare il pane integrale, meglio se con i semi.

I cereali assieme ai legumi, sia freschi che secchi, rappresentano degli ottimi piatti unici, come i "Risi e Bisi" e la "Pasta e Fagioli", alimenti tipici della tradizione veneta, che costituiscono un pasto completo se accompagnati dalla verdura. Da non trascurare è anche il loro costo contenuto rispetto alla carne, al pesce, al pollo e al formaggio.

Per beneficiare degli effetti salutari dei cereali integrali si consiglia di consumarne 3 porzioni al giorno.

Inserire i cereali integrali nella dieta è semplice: basta sostituire alcune porzioni di alimenti raffinati con la loro versione integrale. L'introduzione dei cereali integrali dovrebbe essere progressiva, in modo da consentire all'organismo di adattarsi al maggiore contenuto di fibre.

Per favorirne il loro consumo, oggi sono disponibili anche varietà di orzo, frumento e riso integrali a cottura rapida.