



MANGIARE BENE PER PREVENIRE LE MALATTIE

Sovrappeso, nel territorio dell'Ulss 7, 1 adulto su 3 e 1 bambino su 5

Una grossa fetta delle malattie croniche che colpiscono la nostra popolazione, come le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, ma anche le malattie osteoarticolari e alcuni tumori, sono favoriti da una scorretta nutrizione associata a una scarsa attività fisica, che insieme favoriscono l'insorgenza dell'obesità. Nella nostra popolazione il fenomeno dell'obesità, e più in generale del sovrappeso, è diffuso sia nella popolazione adulta che tra i bambini, per i quali ha conseguenze importanti per la crescita in salute. Si stima che un adulto su tre tra i 18 e i 69 anni sia in sovrappeso e uno su dieci sia obeso, mentre nei bambini della scuola primaria uno su 5 è in sovrappeso e 1 su 15 è obeso.

“La corretta alimentazione - sottolinea la dott.ssa Daniela Sandri, nutrizionista del Servizio igiene e nutrizione degli alimenti dell'Ospedale di Conegliano - è fondamentale per mantenersi in salute. Per evitare l'eccesso di peso - spiega - si può cominciare con il ridurre le porzioni degli alimenti, preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, e aumentando la spesa energetica svolgendo una maggiore attività fisica. Si deve distribuire opportunamente l'alimentazione durante la giornata, facendo regolarmente prima colazione, pranzo, cena e due spuntini”.

“Bisogna inoltre ricordarsi di consumare ogni giorno 2 porzioni di verdura e 3 di frutta - ricorda la dott.ssa Sandri - iniziare il pasto con una porzione di verdura cruda o cotta aumenterà la quantità di fibra assunta oltre che il senso di sazietà.

Ogni giorno si devono mangiare 3 porzioni di pane e una di pasta o riso, molto meglio se integrali. I cereali integrali infatti riducono il rischio di malattie cardiovascolari e di tumore, in particolare del colon. E' importante, inoltre, ridurre il consumo di grassi da condimento, limitando la quantità di olio a 3-4 cucchiaini al giorno, insaporendo con l'utilizzo di erbe aromatiche e spezie e aggiungendo alla verdura succo di limone o aceto. Si consiglia di usare l'olio extravergine d'oliva.

È opportuno inoltre - conclude la nutrizionista - limitare il consumo di carne a 2-3 volte alla settimana in favore del pesce, preferendo, quando si opta per la carne, quelle bianche cotte alla piastra e al vapore. I formaggi, i dolci e gli alcolici vanno assunti con moderazione”.

Si può mangiar bene, insomma, senza rinunciare al gusto e preservando così la propria salute.