

INTOLLERANZE & CO

Scegliere il cibo che fa bene alla salute è facile se si seguono **3 regole d'oro**



Imparare a **distinguere i grassi insaturi** da quelli **dannosi**, **mangiare con calma** e **variare l'alimentazione**, sono alcuni gesti utili per prevenire vari tipi di malessere e tutelare la salute

Chi tra di noi non dedica almeno cinque minuti al giorno alla ricerca sul web di rimedi fai da te per la cura di questo o di quell'altro malessere? E chi non ha provato a seguire una dieta a base dell'uno o l'altro alimento, al fine di appurare i benefici in capo alla propria salute? Il cibo, croce e delizia di noi tutti, può realmente rappresentare per noi un valido alleato ma è necessario stare al contempo molto attenti: arma a doppio taglio, alcuni alimenti possono rivelarsi distruttivi per la nostra salute. Scopriamo insieme quali cibi prediligere e quali, invece, evitare.

Impariamo a distinguere

È ormai noto come ridurre il consumo di cibi grassi e di zuccheri rappresenti la formula magica per tutelare la nostra salute. Ma siamo davvero sicuri di conoscere a pieno le tipologie di grassi e di zuccheri dai quali rifuggire? Non tutti i grassi sono uguali.

Esistono grassi, meglio noti come grassi insaturi, che, se ben dosati nella nostra alimentazione, risultano benefici per la nostra salute. Pensiamo a quelli contenuti nella frutta secca ad esempio, o nell'olio extravergine di oliva. E che dire degli zuccheri? Noti per la loro cattiva reputazione, anch'essi non sono tutti uguali. Gli zuccheri della frutta e quelli contenuti in pasta e pane, ad esempio, rappresentano una buona e sana fonte di energia per il nostro organismo e che nulla hanno a che vedere con quelli "distruttivi" contenuti nelle bibite gasate.



di Tiziana Colombo

Frutta, verdura... e non solo

Chi non vorrebbe rimanere, almeno nell'aspetto, sempre giovane? L'invecchiamento è invece un processo naturale e inarrestabile, questa è la dura realtà. Ma di recente si sono posti i riflettori su una possibilità, quella di rallentare il processo di invecchiamento. Il miglior cibo, quello in assoluto più sponsorizzato ai giorni d'oggi, è rappresentato da frutta e verdura, ma, è bene che si sappia, non è l'unico. Frutta secca, tè verde e bianco, germe di grano, cacao e un po' di vino rosso non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole in quanto portatori di un elevato potere antiossidante.

Mangiare con calma e variare alimentazione

Il benessere psico-fisico rappresenta, per tutti, il bene più prezioso. Eppure godere di una buona salute oggi sembra obiettivo relegato al piano della fantascienza: troppo lo stress, troppa la fretta. Vivere di corsa, mangiare un panino al volo e in tutta fretta, non rappresentano certo un bel biglietto da visita per garantire al nostro corpo una corretta e sana forma fisica. Di contro, un'alimentazione varia rappresenta la formula vincente per garantire al nostro organismo un equilibrato apporto di validi nutrienti.

È vero, le aspettative di vita sono aumentate, ma ammettiamolo, siamo tutti malati. Già, perché non esiste individuo oggi che non debba fare i conti con il malessere psico-fisico, in qualsiasi forma esso si manifesti, ma fare le scelte giuste a tavola aiuta davvero. Proviamoci almeno. [cod 40959](#)