

La salute inizia dall'alimentazione

Pubblicato: Giovedì 31 Gennaio 2013

 **Obesità e sovrappeso** sono in aumento in tutto il mondo a partire dalla prima infanzia. Lo sviluppo dell'obesità è legato in parte a fattori genetici, ma dipende in misura significativa da determinanti culturali e sociali relativi al contesto in cui si vive. **Abitudini alimentari scorrette ed uno stile di vita sedentario sono all'origine di numerose malattie cronico-degenerative**, come malattie cardiovascolari, metaboliche, gastrointestinali ed anche tumorali, che possiamo combattere con la prevenzione.

Un'alimentazione equilibrata non solo previene il sovrappeso e le malattie correlate, ma permette di mantenersi in buona salute anche grazie ai nutrienti presenti nei vari alimenti. **Una buona alimentazione, infatti, è tale se, oltre ad essere adeguata quantitativamente, è varia**, permettendo di assumere tutti quei nutrienti che hanno anche un effetto protettivo. Ritmi di vita sempre più frenetici ci inducono ad assumere **cibi ricchi di zuccheri e di grassi**, trascurando i **legumi, la frutta e la verdura**. Spesso, anche in ambito domestico, si consumano **pasti frettolosi** che non tengono conto dei prodotti di stagione che in modo naturale permettono di arricchire la dieta di principi nutritivi preziosi oltre che di alimenti gradevoli.

La prevenzione inizia al momento della spesa; se nel carrello mettiamo prodotti che rispondono ai criteri di una corretta alimentazione, abbiamo buone possibilità di non commettere errori nutrizionali facilmente evitabili.

Con il **progetto di educazione alimentare "Il carrello della spesa"** l'ASL in collaborazione con la **GDO** (Grande Distribuzione Organizzata) si propone di offrire suggerimenti che possano guidare nella scelta di cibi idonei a mantenersi in buona salute, contribuendo così a diffondere abitudini nutrizionali corrette.

Il progetto di educazione alimentare intende perseguire i seguenti **obiettivi**:

- promuovere corretti stili di vita attraverso percorsi guidati nel supermercato;
- stimolare un approccio critico verso i cibi;
- promuovere l'acquisizione di sane abitudini alimentari;
- divulgare informazioni sulla terapia dietetica nella cura e nella prevenzione delle patologie più diffuse;
- conoscere gli alimenti, i loro valori nutritivi e le proprietà funzionali dei macro-micro nutrienti in essi contenuti;
- educare a gusti differenti ed ai principi della dieta mediterranea;
- conoscere la composizione di un'alimentazione bilanciata ed equilibrata avvalendosi di strumenti come la piramide alimentare;
- promuovere il consumo di frutta e verdura di stagione.

Sarà elaborato **materiale informativo da distribuire presso le GDO** che aderiranno al progetto. Il materiale conterrà:

- consigli su nutrizione ed attività fisica per prevenire e curare alcune tra le patologie più diffuse; saranno specificati gli alimenti da prediligere e quelli da limitare al fine di guidare i clienti del punto vendita verso una spesa più consapevole;
- schede di singoli alimenti con proprietà funzionali, il cui costante consumo può apportare benefici alla salute;
- piramidi alimentari specifiche per ogni gruppo di alimenti (cereali, carne e pesce, latticini e formaggi, idratazione) con le corrette frequenze di consumo e le porzioni per una sana alimentazione;
- cartellone sulla stagionalità di frutta e verdura;

- proposte con ricette ad alto contenuto di nutrienti e micronutrienti che possono migliorare lo stato di benessere, con particolare riferimento agli alimenti privilegiati dalla dieta mediterranea.

Il progetto che durerà un anno è rivolto alla popolazione residente nella provincia di Varese ed ai clienti delle GDO che aderiranno all'iniziativa. Interverranno operatori del Dipartimento di Prevenzione Medico, Professionisti di Aziende ospedaliere del territorio ed anche Chef nutrizionisti.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it