

Healthy food: una moda di passaggio o una realtà consolidata?

Pubblicato: Mercoledì 31 Luglio 2019



Tra le **mode alimentari** degli ultimi tempi, quella dell'**healthy food** sembra destinata a riscuotere un successo maggiore rispetto alle altre, anche per gli effetti benefici che è in grado di garantire a chi la segue. Parlare di cibo salutare non vuol dire solo mettere al bando il cosiddetto junk food e consumare grandi quantità di frutta e verdura, ma anche evitare tutti quegli alimenti che magari per altre persone sono innocui o addirittura benefici ma che per il proprio organismo sono dannosi: gli esempi più comuni sono quelli del latte e dei cereali che contengono glutine.

Mangiare sano al ristorante è possibile?

Raggiungere l'obiettivo di **una dieta salubre** in teoria non è complicato quando si pranza e si cena a casa, visto che facendo la spesa al supermercato si ha la possibilità di scegliere con cautela tutto ciò che si compra, magari leggendo con cura le etichette e gli ingredienti dei vari prodotti. Qualche ostacolo in più si potrebbe incontrare nel momento in cui **si va a mangiare al ristorante**, o comunque fuori casa: che ci si trovi in un hotel, in un pub, in una trattoria, in una panetteria o in qualsiasi altro locale, non è detto che sia così semplice far rispettare le proprie esigenze alimentari. E se per i vegani e i vegetariani la questione è più che altro etica, nel caso – per esempio – dei celiaci i problemi che ne possono derivare sono considerevoli in termini di salute.

La soluzione: una carta di identità alimentare

Un potenziale rimedio a questo inconveniente può essere individuato nella **carta di identità alimentare**, un progetto che nel nostro Paese è stato sviluppato da Pietro Ruffoni. Alcuni numeri servono a capire l'importanza di un piano simile: si stima che in Italia siano più di 7 milioni le persone che mangiano fuori casa, mentre nel 2018 il turn over per la ristorazione ha raggiunto gli **85 miliardi di euro**. Ecco, dunque, che la carta di identità alimentare si propone come un documento digitale pensato per rendere la vita più semplice quando si mangia in un locale pubblico.

Come funziona

Il principio che regola il funzionamento della **Carta alimentare** è, in realtà, molto semplice: essa, infatti, include l'elenco delle eventuali allergie e delle eventuali **intolleranze** di cui soffre il soggetto che ne è titolare. Volendo, comunque, è possibile indicare anche le proprie preferenze in relazione a questo o quel prodotto.

Quanto costa la carta di identità alimentare

In un'epoca in cui si è giunti alla consapevolezza che ciò che si mangia può influire sullo stato di salute presente e futuro, uno strumento come la carta di identità alimentare merita di non essere sottovalutato. Per altro, essa non ha costi, visto che la si può richiedere **in maniera gratuita** rispondendo ad alcune domande ad hoc. Così, si può contare su un profilo completo che può essere tenuto **sullo smartphone**, e quindi a portata di mano. Si immagina, per esempio, di essere in procinto di partire per le vacanze e di avere in programma di soggiornare per due settimane in un **hotel**. Ebbene, è preferibile che i gestori della struttura ricettiva vengano messi a conoscenza delle particolari esigenze alimentari degli ospiti che dovranno essere accolti, così che si possano preparare a dovere.

All'insegna della trasparenza

La **trasparenza** è il concetto chiave che ha governato l'intuito di Ruffoni, che non a caso è amministratore delegato di Healthy Food, azienda che si occupa di ristorazione. D'ora in poi, insomma, anche **i vegetariani e i vegani** vedranno assecondate le proprie richieste e non dovranno più rinunciare ad andare in pizzeria o in osteria per il timore di non vedere rispettati i propri bisogni.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it