

LA DIETA COME STILE DI VITA

L'influenza della dieta nella comparsa e nel progredire di alcune malattie quali l'infarto, l'ictus, il diabete, l'obesità, la calcolosi renale ed epatica, l'osteoporosi e alcuni tumori è ormai scientificamente provata.

Nella speranza di fare cosa gradita torno a scrivere e a suggerire qualche consiglio utile per la prevenzione di queste malattie.

La parola dieta deriva dal greco e la sua traduzione in italiano significa stile di vita; è importante recuperare il significato di questo termine e tradurlo in comportamenti adeguati.

Oggi si conduce una vita sempre più sedentaria; la televisione, il computer, l'ufficio ci costringono a star seduti per diverse ore al giorno. Lo stress quotidiano e la maggiore disponibilità alimentare favoriscono l'insorgenza di alcune patologie, in particolare l'obesità e il diabete.

Modificare lo stile di vita e improntarlo verso atteggiamenti salutari significa abolire il fumo e l'obesità, ridurre il sovrappeso, programmare un esercizio fisico periodico e mangiare sano.

L'attenzione alla salute, rispettando anche i gusti personali, deve orientare a scelte alimentari. Bisogna avere consapevolezza che non sempre ciò che "è buono fa bene". E' importante rispettare il ritmo dei pasti e non dimenticare mai di bere molta acqua, almeno un litro e mezzo al dì. E' molto importante ridurre l'apporto dei grassi, specie quelli di provenienza animale, che aumentano il colesterolo nel sangue e favoriscono l'insorgenza delle malattie cardiovascolari.

E' opportuno consumare regolarmente cereali quali pasta, pane, riso, perché assicurano un adeguato apporto di zuccheri complessi e di vitamina B1 e B6. Le carni sono molto utili, dal punto di vista nutrizionale, perché oltre alle proteine forniscono ferro, zinco e numerose vitamine. Sono indispensabile nell'alimentazione dei bambini.

Il pesce contiene proteine ad elevato valore biologico, sali minerali e vitamine e, al contrario della carne, è anche ricco di grassi polinsaturi chiamati Omega 3 che svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione di alcune malattie vascolari.

Latte, formaggi e yogurt, oltre a contenere proteine e vitamina A, sono fonti naturali di calcio utile nella prevenzione dell'osteoporosi. Essi vanno consumati con attenzione se si soffre di ipertensione arteriosa e di ipercolesterolemia.

Nella dieta quotidiana non devono mai mancare le verdure crude o cotte e la frutta perché ricche di vitamine, acido folico e ferro. Questi alimenti assicurano anche un apporto di fibre adeguato per il corretto funzionamento intestinale. Le pere e le mele, in particolare, sono ricche di fibre solubili che riducono l'assorbimento del colesterolo nel tubo digerente.

I legumi come piselli, lenticchie, ceci e fagioli vanno preferibilmente consumati insieme a cereali come pasta o riso. Grazie a queste "fusioni nutritive" si ottengono amminoacidi essenziali, ovvero mattoni per la costruzione di proteine che il nostro organismo non è grado di produrre.

Non dobbiamo però dimenticare che il diabete, l'arteriosclerosi, l'infarto non si prevencono solo con la dieta ma anche con l'attività fisica.

Quando parliamo di esercizio fisico non ci riferiamo solamente agli sport più conosciuti quali il calcio, il ciclismo, la corsa o il basket, perché non tutte le persone possono praticarli. Le calorie si bruciano anche con semplici e comuni pratiche quotidiane come fare giardinaggio, camminare, salire le scale, ballare, pedalare, lavare e lucidare la macchina.

Gli esperti affermano che semplici gesti come alzarsi per cambiare canale, quando guardiamo la televisione, anziché usare il telecomando ci farebbe dimagrire di qualche chilo all'anno.

Trenta minuti di attività fisica moderata ogni giorno sono sufficienti per mantenersi in forma, allontanare il rischio di obesità e sovrappeso e prevenire le più importanti malattie metaboliche.

GINO MARTORANA



*Arance
e limoni
(Acrilico)
F. Agate
2004*