

Le 7 regole base per cambiare alimentazione

Dal passato si impara... a mangiare meglio!

Cosa bisogna fare, nel concreto, per mangiare sano? Ce ne parla oggi il Dr. Filippo Ongaro.



Dopo aver riscoperto il [valore dell'alimentazione di un tempo](#) è arrivato il momento di passare dalla teoria alla pratica con delle **indicazioni concrete**, per mangiare in modo sano, che possiamo estrapolare proprio dal nostro passato alimentare.

1. Ridurre il carico glicemico

Non è necessario eliminare i cereali come indicato in alcune diete. La cosa più utile è fare in modo che impattino meno sulla glicemia scegliendo il più spesso possibile le **versioni integrali**. Va ridotto, se non eliminato, lo

zucchero perché quello che serve al corpo viene prodotto dal fegato a partire da altri alimenti più complessi. Teniamolo dunque solo per le eccezioni.

2. Assumere grassi di tipologia corretta

È importante evitare dosi eccessive di grassi saturi di origine animale ma anche di grassi vegetali polinsaturi omega 6 come l'olio di girasole. Vanno evitati del tutto i grassi idrogenati e occorre assumere invece regolarmente i **grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva** e quelli **polinsaturi omega 3 dell'olio di pesce**.

3. Ripartire meglio i macronutrienti

Non ridurre troppo le proteine che sono fondamentali per mantenere la funzionalità dei muscoli ma anche per produrre ormoni e neurotrasmettitori. Vanno però scelte bene privilegiando **pesce, carni magre e legumi**. Per quello che riguarda i carboidrati cercare di assumerne una porzione maggiore da verdura e frutta riducendo invece i cereali e in particolare i prodotti da forno.

4. Aumentare l'introito di micronutrienti

Mantenere elevato il consumo di verdura e frutta ci permetterà anche di assumere quantità adeguate di **vitamine, minerali e antiossidanti**.

5. Ottimizzare l'equilibrio acido-base

Le proteine animali tendono ad acidificare l'organismo ed è quindi importante **bilanciare** il loro introito con elevate quantità di verdura e frutta che invece sono alimenti alcalinizzanti.

6. Ridurre il sodio e aumentare il potassio

Ridurre i prodotti da forno e altri prodotti industriali vuol dire **diminuire drasticamente il consumo di sodio** e aumentare il consumo di verdure si traduce in un naturale aumento del potassio.

7. Aumentare la fibra

Consumare molta verdura e frutta e usare cereali integrali ci permetterà di **assumere sempre una dose adeguata di fibra**.