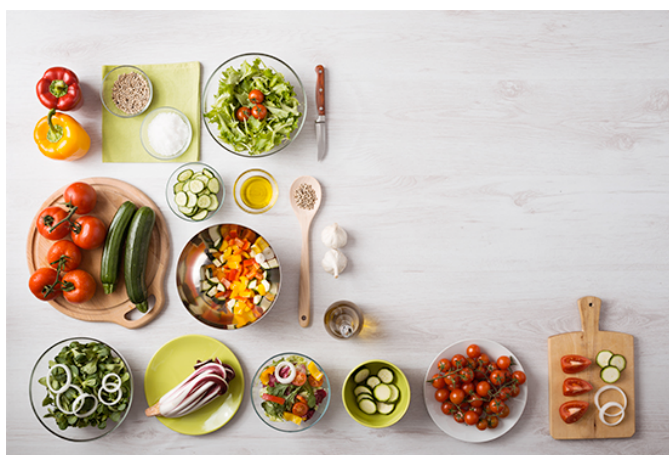


Mangiare sano non è poi così difficile (parte 1)

La strada per la sana alimentazione è spianata.

Mangiar sano: si può fare! E non è un'impresa titanica, anzi. Basta seguire i consigli giusti, come quelli del Dr. Filippo Ongaro.



Se c'è un settore della medicina in cui regna la confusione, è sicuramente quello della **nutrizione**. Nonostante il crescente interesse delle persone nei confronti del cibo e di come mangiare in modo corretto, **si stenta a estrapolare dal rumore di fondo le informazioni davvero importanti**.

Il consumatore è esposto costantemente a **consigli contraddittori**, che sono spesso dati dalla mancanza di informazioni certe, ma che alle volte appaiono, invece, come riflesso della volontà delle lobby industriali di indirizzare i consumi anche attraverso la loro influenza su istituzioni e gruppi di ricerca. Analisi sistematiche delle ricerche pubblicate

dimostrano, infatti, come gli studi finanziati dalle industrie siano significativamente più inclini a dare risultati positivi agli sponsor rispetto a quelli finanziati da istituzioni indipendenti.

Il nuovo interesse delle persone per un'alimentazione sana non trova quindi facile aiuto in indicazioni scientifiche semplici, chiare ed efficaci. Questo anche perché **la ricerca in campo nutrizionale è davvero molto complessa**: lo studio di un nutriente non genera una comprensione su ciò che accade quando i nutrienti vengono invece assunti in un mix particolare di alimenti. L'oggetto dello studio non dovrebbe essere quindi un nutriente o un alimento ma piuttosto un complessivo stile alimentare o forse, con una visione ancora più ampia, uno stile di vita.

Inoltre, per comprendere davvero gli effetti di un certo tipo di nutrizione, sarebbero necessari studi molto dettagliati e di durata molto lunga. Se aggiungiamo a tutti questi limiti la moda delle diete, i prodotti venduti come miracoli per perdere peso, i costanti richiami commerciali ad assumere cibi non sani che sono peraltro sempre più buoni, più economici e più presenti sul mercato, si capisce come la persona media rischi di vedere i suoi buoni propositi naufragare in una tempesta caotica di informazioni e opzioni.

Cosa fare allora? Prima di tutto **non credere alle soluzioni estreme** che non reggeranno alla prova del tempo, non badare alle diete del momento e tenere presente che la nutrizione interferisce positivamente o negativamente sulla nostra salute nel tempo.

Come non ci si ammala dopo dieci giorni di alimentazione scriteriata, allo stesso modo non si fa prevenzione con una settimana di dieta detox. **Ci vuole tempo e costanza perché il cibo eserciti la sua azione rigeneratrice**. Ma in mezzo a tanta confusione e suggerimenti contraddittori, ciò che conta davvero non è poi così difficile da comprendere e mettere in pratica seguendo le semplici regole che trovate nella pagina a lato.

Anche se molta della ricerca in campo nutrizionale sembra contraddittoria e se si sentono suggerimenti di ogni genere e tipo, è possibile estrapolare e fare propria una filosofia alimentare bilanciata, non estrema e salutare. Mentre la scienza affina le sue armi non possiamo né cedere ai primi consigli improvvisati né restare fermi e non fare nulla.

Mangiare meno, muoversi di più, aumentare il consumo di verdura e frutta, selezionare bene le proteine, usare cereali integrali ed eliminare una serie di alimenti potenzialmente dannosi sono suggerimenti forse poco eclatanti ma solidi e allo stesso tempo assolutamente fattibili. Il resto poi lo fa il tempo e l'adesione negli anni a un approccio alimentare corretto.