
Dieta anche in vacanza?

Autore: Andrea Luciani

Fonte: Città Nuova

L'estate è il periodo in cui vengono quasi sempre vanificati tutti gli sforzi per seguire una dieta che aiuti il nostro organismo a rimanere sano.

Per questo daremo informazioni che ci sembrano utili per andare in controtendenza, trascorrendo questo periodo senza dimenticare che la salute è strettamente legata allo stile di vita alimentare.

In proposito teniamo presente che il 30 per cento dei tumori, come quelli del colon, seno, prostata, hanno a che fare con il tipo di alimentazione, mentre solo il 4 per cento con cause ambientali inquinanti.

Ed ecco le raccomandazioni. Innanzi tutto evitare le abbuffate, semmai preferire l'abitudine di alzarsi da tavola con un po' di appetito. Poi escludere quasi completamente l'uso dei grassi di origine animale (burro, lardo, pancetta, grasso visibile ed invisibile contenuto nei vari tipi di carne e pesce), ma affidarsi quasi esclusivamente all'olio di oliva, o a condimenti di origine vegetale. Come alcolici limitarsi ad un bicchiere di vino, possibilmente rosso, a pranzo e a cena e preferire cibi di origine vegetale. Si raccomanda di consumare regolarmente cibi ricchi di fibra (cereali integrali, legumi, ortaggi, frutta) e pesce almeno 2-3 volte a settimana.

È bene invece limitare l'uso della carne, il ricorso alle fritture, alle cotture troppo lunghe, evitando accuratamente le parti di cibo, specialmente nella carne e nel pesce, annerite o, peggio, bruciacchiate. La loro drastica riduzione si ritiene che abbia contribuito notevolmente a far scomparire il cancro allo stomaco. Fare uso di formaggi freschi e semi fermentati con moderazione, una, due volte a settimana.

Insomma una sintesi della dieta mediterranea, che rimane un nostro vanto, riconosciuto da tutti, di cui abbiamo ampiamente parlato in passato.

Infine due parole su quel 4 per cento di cancerogeni ambientali inquinanti come concause di tumori.

Abbiamo visto la moglie di Obama, i reali britannici ed altri personaggi da "copertina", impegnati a coltivare un orto vicino casa. Cosa ottima. Chi ha la possibilità imiti questo auspicabile ritorno al passato, evitando, ovviamente, l'uso di diserbanti, anticrittogamici, ormoni e quant'altro di acquistabile presso i negozi, sia per la salute, sia per il portafoglio. Essi sono in grado di fornirci verdure belle e più grandi rispetto a quelle tradizionali, magari più piccole, più brutte, ma sicuramente più saporite e meno inquinate.

Ma quanti potranno seguire questa "moda", visto che viviamo soprattutto in grandi agglomerati urbani, con ritmi lavorativi e distanze notevoli da casa ai luoghi di lavoro che non lasciano il tempo a questo auspicabile relax? Non tanti, purtroppo. Speriamo comunque che questo segnale sia l'inizio

di un'inversione di tendenza verso il consumi di cibi sani.