

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 5 - numero 824 di mercoledì 23 luglio 2003

Alimentazione, le 10 regole per vivere sani

Presentata l'edizione 2003 delle "Linee guida per una sana alimentazione" eseguita da un'équipe scientifica dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran) e patrocinata dal Ministero per le politiche agricole e forestali.

È stata presentata l'edizione 2003 delle "Linee guida per una sana alimentazione" eseguita da un'équipe scientifica dell' Inran, Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, e patrocinata dal Ministero per le politiche agricole e forestali. L'edizione attuale è l'aggiornamento dell'edizione del 1997 e prossimamente sarà disponibile anche via Web (attualmente è ancora presente la vecchia edizione).

Sono stati introdotti tre nuovi capitoli relativi al fabbisogno e al consumo giornaliero di acqua, alle problematiche riguardanti alcune fasce di cittadini (anziani, donne in menopausa o adolescenti) e all'aspetto della sicurezza alimentare sui comportamenti da tenere in casa, oltre a nuove annotazioni sulle presunte intolleranze alimentari, il ricorso ai digiuni o l'abuso di integratori alimentari".

Le linee guida iniziano presentando gli schemi di riferimento per stabilire se il proprio peso corporeo denoti o meno un stato di obesità, in quale grado o viceversa se presenti uno stato di "magrezza" eccessiva.

Sono quindi elencate le regole di comportamento: privilegiare legumi, ortaggi e frutta; moderare il consumo di grassi privilegiando quelli vegetali; limitare l'uso di zuccheri; bere acqua in abbondanza e, se si è anziani, abituarsi ad assumerla regolarmente anche se non assetati; ridurre il sale; poco alcool; variare la dieta.

Infine la ricerca propone due nuovi capitoli esaminando alcune fasce particolari di cittadini e le loro diverse esigenze: donne in gravidanza, in allattamento, bambini in età scolare, adolescenti, donne in menopausa e infine gli anziani. In ultimo vengono fornite le regole da seguire sulla sicurezza alimentare all'interno delle mura domestiche.

www.puntosicuro.it