

VIVERE MEGLIO CURANDO UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Bisogna avere piena consapevolezza del fatto che il cibo influenza in modo significativo la qualità della vita e l'efficienza fisica. Oggi disponiamo di una grande e affascinante offerta alimentare, a cui si aggiunge una multietnicità figlia di una globalizzazione delle culture ed una commistione tra le varie caratteristiche della cucina. Ma al di là del fascino e del gusto, va tenuta presente l'opportunità di scegliere ciò che nel tempo non porti a sviluppare disturbi e malattie metaboliche, cardiovascolari, obesità e altri fattori correlati al colesterolo. È noto che mangiare troppo o male può portare al sovrappeso, all'ipercolesterolemia, all'ipertensione arteriosa, ma anche al diabete e, quindi, al rischio di malattie cardiovascolari. È necessario stare attenti anche ad un'alimentazione ricca di grassi, che produce un eccesso di colesterolo nel sangue, accelerando la formazione di placche sulle arterie che a loro volta ostacolano il flusso del sangue e, nei casi più gravi, lo bloccano completamente. Ovviamente, questa alta concentrazione di colesterolo cattivo (ipercolesterolemia) rappresenta un elevato fattore di rischio per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari. Convertirsi ad uno stile di vita virtuoso, introducendo nell'alimentazione il consumo frequente di pesce, olio di oliva, frutta e verdure, cereali e prodotti ricchi di fibra costituisce una significativa riduzione del rischio. Come già detto in altri articoli di questo Notiziario, per ottenere migliori risultati accanto all'alimentazione bisogna curare l'attività fisica quale pratica per mantenere il cuore in salute. La sedentarietà, infatti, rappresenta una sorta di anticamera per le malattie cardiovascolari e aumenta in modo significativo il rischio di avere un infarto. Allora: mangiamo bene e mettiamo la vita in movimento!

L'importanza delle fibre nel contrasto alla colesterolemia

Affidarsi ad un'alimentazione più naturale possibile è un dato acquisito nella cultura del nostro Paese, soprattutto nella parte occidentale. Partendo da questa base è fondamentale prevedere dei cibi che soddisfino alcune condizioni, tra cui quelle organolettiche, dietetiche e gastronomiche. Così il cibo deve fornire tutta la propria forza procurando certamente piacere, ma anche benessere e salute. Allora un pasto sano, gradevole e digeribile rappresenta il modo migliore per iniziare una giornata di lavoro o di studio. Fino a qualche tempo fa, le diete venivano strutturate sul numero totale delle calorie introdotte, sulla distribuzione delle stesse nel corso della giornata, sulla percentuale delle proteine, dei grassi, degli zuccheri semplici e complessi. L'aumento delle conoscenze ha portato i nutrizionisti a spostare l'attenzione sul versante delle fibre alimentari e sulla specificità di alcune di esse, in particolare di quelle "grezze". Proprio questa fibra, attraverso l'alimento che la contiene naturalmente, svolge un compito importante nella prevenzione della colesterolemia. È importante sapere che le fibre grezze sono sostanze naturali di origine vegetale che sono contenute nella frutta, nelle verdure, nel pane (meglio se integrale), nella pasta e nei cereali in genere. In modo non del tutto esatto è opinione diffusa che le fibre servano a combattere il disturbo della stipsi facilitando il transito intestinale. Nella realtà le fibre svolgono numerose e più importanti funzioni nell'organismo, sia a livello intestinale che a livello metabolico; così ogni tipologia di fibre svolge un ruolo particolare, unico e preciso. Una buona abitudine al mattino è quella di mangiare un frutto accompagnato da cereali integrali. Ma più in generale va tenuto presente che il termine "dieta" non va tradotto in rinunce e/o mortificazioni alimentari. Un buon piano alimentare deve basarsi su cibi che contengono elementi naturalmente funzionali per la salute, che possano aiutarci a vivere meglio e, al tempo stesso, a essere gratificati: a partire dall'importante pasto del mattino che, è bene ricordare, non va mai tralasciato.