

FAMIGLIE, CAMBIA IL CARRELLO DELLA SPESA

GIORGIO CALABRESE

DS6901

Da una ricerca Niq-GfK, una famiglia su tre, in Italia, dice di vivere peggio e cambia il carrello della spesa, mentre il 40% degli italiani presta più attenzione al benessere. Proprio per monitorare la propria salute il 65% della popolazione acquista dispositivi Tech per controllare il proprio stato di benessere. Questa tendenza si riflette nel successo di prodotti quali i dispositivi Wearable, oggetti connessi al corpo come orologi, occhiali, bracciali, ecc. i cui sensori consentono di monitorare la pressione sanguigna o la qualità del sonno. Si acquistano anche cibi e bevande con meno zuccheri, c'è una maggiore sensibilità su benessere, salute e sostenibilità. La ricerca evidenzia l'aumento del costo degli alimentari, che crea difficoltà al 33% delle persone, contro il 37% della media europea. Il tema del benessere è percepito come una priorità per il 40% degli italiani. Significativo il 65% che sceglie un prodotto ritenuto migliorativo per la salute e il 53% se anche sostenibile. Ottimo il dato che conferma la tendenza a comprare prodotti meno dolci, ma è da monitorare il dato che vede in crescita i prodotti proteici, compresi integratori e sostitutivi delle proteine animali. Ciò sottolinea il fatto che sempre più ci si affida ad uno stile di vita iperproteico, che porta con sé delle insidie. I parametri dei LARN prevedono: proteine 10%, carboidrati 60% e grassi 30%. Il trend attuale mira a rivoluzionare le proporzioni dei LARN riconfigurando la formula della vita in: 75% di grassi, 20% proteine e 5% di carboidrati. Il nostro record di longevità negli ultimi anni si è affievolito passando dal primo posto fino al terzo e talvolta anche all'ottavo. Questo dato è strettamente legato allo stile alimentare ed è una delle insidie a cui si accennava prima. A che vale prestare attenzione ai cibi con meno zuccheri e magari dolcificati con prodotti di sintesi, se poi proprio questi, ultimamente, sono sotto accusa per gli effetti nocivi sulla salute?

Non è esattamente salutare seguire le mode iperproteiche, perché tutto questo porta all'abbattimento della longevità. Non solo gli eccessi di zuccheri ma anche quello dei grassi, osservato negli ultimi decenni, hanno provocato un aumento di diabete, cardiopatie, malattie del fegato e dei reni e i nostri ragazzi sono più obesi. Tutto ciò ha abbassato oltre alla longevità anche la qualità della vita che vede maggiormente presenti le malattie. Bisogna tornare a consumare con più assiduità quegli ali-

menti che hanno già dimostrato la loro validità senza ulteriori sperimentazioni, come i legumi, che peraltro non pesano sulla borsa della spesa. Si può scegliere tra le tante tipologie e consumarli 3-4 volte la settimana perché apportano buoni amidi, specie tanta preziosa fibra alimentare che fa assorbire meno grassi e zuccheri dall'intestino, e buone proteine, non con lo stesso valore delle proteine animali ma sempre buone. Gli amidi o carboidrati come i classici spaghetti, vanto italico, sono stati mortificati dalle nuove proporzioni di tendenza; infatti, da 60% sono retrocessi a un misero 5% facendoci scivolare in basso nella classifica della longevità. Da 60 ad 80 grammi a crudo, ma un primo piatto va consumato, certo prestando attenzione ai condimenti, che, se troppo ricchi di grassi saturi e ragù vari, fanno invertire la rotta salutista. Gli zuccheri complessi fanno lavorare correttamente il pancreas perché produce poca insulina che non ha modo di trasformarsi in grassi. È bene alternare settimanalmente le carni rosse, bianche e i latticini, preferendo il pesce azzurro, e aumentando ogni giorno frutta e verdura, che oltre alla buona fibra ci apportano vitamine e minerali antiossidanti prevengono la possibilità di invecchiamento precoce.

Tra i prodotti che sono cresciuti di più negli ultimi anni ci sono anche le friggitorie ad aria, che permettono modalità di cottura non troppo aggressive. L'Italia si mostra come il paese che dà più valore al territorio: il 65% dei consumatori ha dichiarato di aver acquistato più cibo locale o regionale, pari merito Francia e Spagna, fanalino di coda la Gran Bretagna col 29%. Ancora un cambiamento in Italia è dato dall'attenzione alla composizione degli alimenti: il 45% dei consumatori ammette di aver guardato maggiormente la lista degli ingredienti, preferendo comprare quelli privi di coloranti, conservanti o scegliendo il biologico. Un comportamento che ci accomuna ai francesi, che è massimo tra gli spagnoli (56%) e che risulta, invece, meno diffuso tra tedeschi (36%) e inglesi (33%). Occhio al carrello sì, ma occhio alle mode alimentari, spesso attuate senza supporto clinico. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

