

Mangiare è bene mangiar bene è meglio

Pubblichiamo ampi stralci delle Linee guida per una sana alimentazione italiana, edito a cura dell'Istituto Nazionale della Nutrizione per conto del Ministero dell'Agricoltura e Foreste. Secondo l'Istituto gli italiani devono semplicemente recuperare le tradizioni della dieta mediterranea eliminando eccessi e squilibri dovuti ad una maggior ricchezza delle tavole imbandite o ai ritmi di vita stressanti.

Attenti al vostro peso

Mantenere nei limiti del peso normale contribuisce a vivere meglio e più a lungo. L'eccesso di peso non solo è un grado di obesità, ma è anche un sintomo di alterazioni metaboliche e di rischio di malattie cardiovascolari e di diabete. Oggi in Italia poco meno della metà degli adulti oltre i 30 anni è in sovrappeso e di questi un quinto è decisamente obeso. La tendenza in questa direzione si profila in misura più o meno accentuata tra i bambini e gli adolescenti.

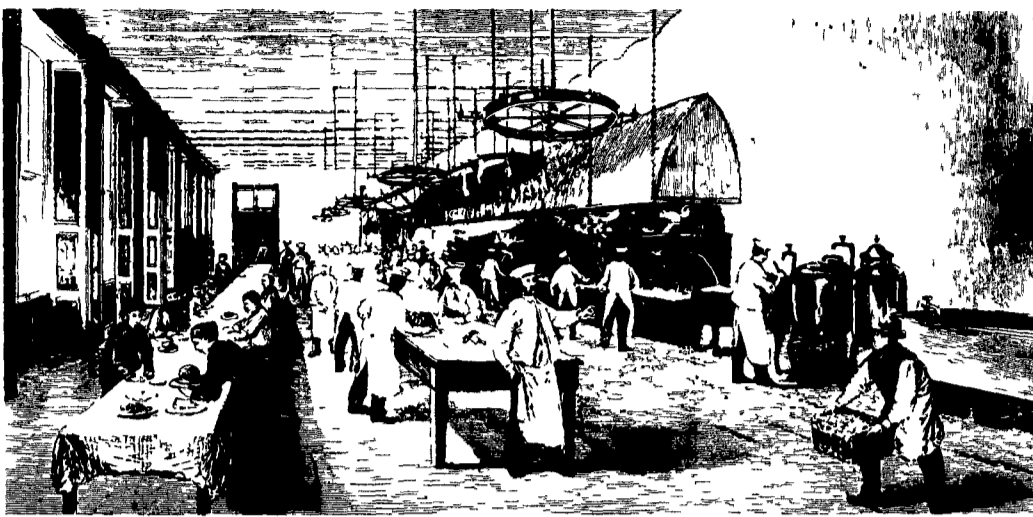
È perciò importante mantenere o far ricattare il peso nei limiti normali. Ciò consente di prevenire la comparsa di malattie oggi a più larga diffusione come diabete, ipertensione cardiopolmonare, ipertensione cardiopolmonare, ipertensione cardiopolmonare, ipertensione cardiopolmonare.

- mantenere il proprio peso nei limiti normali
- riportarlo nei limiti normali se ci si è sopra
- scegliere di conseguenza cibi meno ricchi di calorie e composti sempre nella propria alimentazione almeno una volta al giorno come frutta fresca, ortaggi e vegetali in genere
- mantenere un buon livello di esercizio fisico

Come e perché variare

Sono tante le sostanze nutritive indispensabili e essenziali (per gli aminoacidi, le vitamine, i minerali, gli acidi grassi polinsaturi ed altre ancora). Sono queste le sostanze che dobbiamo assicurarci di ottenere attraverso l'alimentazione abituale. Ma non esiste un unico prodotto naturale né come trasformato l'alimento completo che le contenga tutte.

Di conseguenza il modo più semplice e sicuro per garantire nella misura più adeguata l'apporto di tutte le sostanze nutritive indispensabili è ricorrere alla più ampia varietà possibile di cibi e alla più opportuna combinazione di alimenti diversi.



Meno grassi e colesterolo

Studi e test fatti in una parte del mondo indicano che alti livelli di colesterolo nel sangue rappresentano un serio rischio di malattie del cuore e del cuore. Uno stile di vita sano e un'alimentazione sana aiutano anche per un'azione preventiva contro lo sviluppo di tumori. Nella tabella di vita in ogni caso deve trovare spazio anche un idoneo esercizio fisico che oltre a far spendere più calorie contribuisce al buon mantenimento delle funzioni cardiovascolari e respiratorie e del tono muscolare.

- moderare i consumi di quei cibi ricchi di grassi e colesterolo come carni rosse, burro, formaggi grassi, ecc.
- preferire i cibi magri e i formaggi meno grassi
- moderare i consumi di quei cibi ricchi di grassi e colesterolo come carni rosse, burro, formaggi grassi, ecc.
- preferire i cibi magri e i formaggi meno grassi
- moderare i consumi di quei cibi ricchi di grassi e colesterolo come carni rosse, burro, formaggi grassi, ecc.
- preferire i cibi magri e i formaggi meno grassi

Più amido e più fibra

L'amido che nella nostra alimentazione è assicurato soprattutto da cereali e derivati dai legumi secchi e dalle patate rappresenta ancora il maggiore componente della razione alimentare italiana. Anche se il suo apporto si è ridotto dal 60 per cento circa delle calorie totali (anni 50) all'attuale 45%.

- dare preferenza ad alimenti ricchi di amido come pane, pasta, patate, riso, legumi secchi, ecc. più che a quelli ricchi di grassi e zuccheri
- consumare abitualmente frutta, ortaggi e legumi

I dolci: come e quanti

Non è la quantità di dolci che si consumano a costituire la base di una corretta alimentazione. Anzi, che il consumo di dolci sia sotto questa linea.

Il sale? Meglio poco

Gli italiani consumano troppo sale in media dai 10 ai 14 grammi a testa al giorno. Ciò è molto più del necessario e può favorire particolarmente l'insorgenza di ipertensione arteriosa.

Alcool: se sì, con moderazione

Chi sta bene e desidera concedersi il piacere dell'uso di bevande alcoliche può farlo purché in misura moderata. Si deve tenere presente in ogni caso che il nostro organismo è in grado di utilizzare l'alcool etilico senza danno soltanto a patto che l'ingestione non superi un certo limite.

Conclusioni

Per buona parte degli italiani seguire questi consigli per una giusta alimentazione sarà più facile in quanto rappresenta semplicemente la conservazione o il recupero di abitudini tradizionali per lo più giuste e sane. Questo obiettivo potrà essere più facilmente raggiunto se le industrie agro-alimentari, tenendo conto delle indicazioni fornite dalle presenti Linee guida, sviluppando ed immettendo sul mercato prodotti che facilitino l'adozione di un'alimentazione equilibrata.

Non è la quantità di dolci che si consumano a costituire la base di una corretta alimentazione. Anzi, che il consumo di dolci sia sotto questa linea.

Gli italiani consumano troppo sale in media dai 10 ai 14 grammi a testa al giorno. Ciò è molto più del necessario e può favorire particolarmente l'insorgenza di ipertensione arteriosa.

Chi sta bene e desidera concedersi il piacere dell'uso di bevande alcoliche può farlo purché in misura moderata. Si deve tenere presente in ogni caso che il nostro organismo è in grado di utilizzare l'alcool etilico senza danno soltanto a patto che l'ingestione non superi un certo limite.

Per buona parte degli italiani seguire questi consigli per una giusta alimentazione sarà più facile in quanto rappresenta semplicemente la conservazione o il recupero di abitudini tradizionali per lo più giuste e sane. Questo obiettivo potrà essere più facilmente raggiunto se le industrie agro-alimentari, tenendo conto delle indicazioni fornite dalle presenti Linee guida, sviluppando ed immettendo sul mercato prodotti che facilitino l'adozione di un'alimentazione equilibrata.



Vini di Sardegna.

Un po' per gusto. Un po' per magia.

Vini Bianchi. Rossi. Da Dessert.

Assessorato dell'Agricoltura e Riforma Agro Pastorale Regione Sarda

LE CANTINE SOCIALI

Cantina Sociale della Riforma Agraria S. Maria La Palma Alghero (SS) Tel 079 99 90 08

Cantina Sociale della Riforma Agraria di Arborea (Or) Tel 0783 48 229

Cantina Sociale Cooperativa Ardauli (Or) Tel 0783 65 218

Cantina Sociale La Marina Badesi (SS) Tel 079 68 41 64

Cantina Sociale Cooperativa Giogantiu Berchidda (SS) Tel 079 70 41 63

Cantina Sociale Montelero Bonarcado (Or) Tel 0783 56 512

Cantina Sociale Bonnanaro (SS) Tel 079 84 50 07

Cantina Sociale di Calasetta (Ca) Tel 0781 88 413

Cantina Sociale della Riforma Agraria di Castiadas (Ca) Tel 070 99 49 004

Cantina Sociale di Dolianova Dolianova (Ca) Tel 070 74 05 13

Cantina Sociale di Dorgali (Nu) Tel 0784 96 143

Cantina Sociale fra Viticultori de a' Inargia Flussio (Nu) Tel 0785 34 886

Società Cooperativa Vitivinicola Ierzu (Nu) Tel 0782 70 028

Vini di Sardegna.

Cantina Sociale di Iglesias (Ca) Tel 0781 40 837

Cooperativa Vitivinicola Cantina Sociale Marrubiu (Or) Tel 0783 85 213

Cantina Sociale Il Nuraghe Mogoro (Or) Tel 0783 99 02 85

Cantina Sociale Monserrato (Ca) Tel 070 56 03 01

Cantina Sociale del Vermentino Monli (SS) Tel 0789 43 613

Società Cooperativa Cantina Sociale Nurri (Nu) Tel 0782 84 90 20

Cantina Sociale di Olon (Nu) Tel 0784 28 5 09

Cantina Sociale di Quirra S. Elena (Ca) Tel 070 88 10 33

Cantina Sociale di Samugheo (Or) Tel 0783 64 013

Cantina Sociale di Sant'Antioco (Ca) Tel 0781 83 055

Cantina Sociale della Riforma Agraria di S. Marghera (Ca) Tel 070 92 14 86

Cantina Sociale Marmia Sanluri (Ca) Tel 070 93 07 608

Cantina Sociale Santadi (Ca) Tel 0781 95 00 12

Cantina Sociale della Trexenta Sernorbi (Ca) Tel 070 98 08 763

Cantina Sociale del Campidano di Serramanna (Ca) Tel 070 91 39 032

Cantina Sociale di Mandrolisai Sargono (Nu) Tel 0784 60 113

Cantina Sociale di Sorso Sennori (SS) Tel 079 35 01 18

Cantina Sociale Gallura Tempio Pausania (SS) Tel 079 63 12 41

Cantina Sociale del Campidano di Terralba (Or) Tel 0783 81 824

Cantina Sociale Ogliastra Tortolì (Nu) Tel 0782 62 32 28

Cantina Sociale La Giara Usellus (Or) Tel 0783 93 80 00

Società Cooperativa Cantina Sociale Villacuso (Ca) Tel 070 93 12 0

I CONSORZI

Consorzio Cantine Sociali Cooperative della Sardegna Sanluri Tel 070 93 07 866

CON SAR CO RI Consorzio Sardo fra le Cooperative della Rinasca Cagliari Tel 070 28 12 56

Consorzio Vini D.O.C. della Sardegna o ERSAT via Capra 6 Cagliari Tel 070 60 26 273