

## **Varia spesso le scelte a tavola.**

Non esiste un alimento perfetto che contenga tutto ciò che serve al nostro organismo nella giusta quantità.

In altri termini una dieta equilibrata deve basarsi sulla varietà degli alimenti e delle loro combinazioni.

Così possiamo evitare sia deficit di nutrienti che compromettano la salute sia di mangiare troppi grassi, troppe proteine oppure troppi carboidrati, e il gusto ci guadagna.

Senza considerare che se mangiamo sempre gli stessi alimenti potremmo introdurre in quantità esagerata sostanze pericolose (residui di pesticidi usati nell'agricoltura, antibiotici dati agli animali, conservanti e additivi aggiunti negli alimenti pronti), mentre cambiare spesso ci aiuta a proteggerci dai potenziali rischi.

Variamo tra le diverse specie di frutta (mela, pera, arancia, pesca, mirtilli, fragole,...) e verdura (insalata, zucchine, asparagi, rucola,...); di cereali (grano, farro, riso, mais...), di fonte proteica (latte, formaggio, pesce, uova, carne, affettati ).

Variamo il pane: michette, cirole, piadine, fette biscottate...; variamo la carne: pollo, vitello, maiale, tacchino, faraona,...; variamo il pesce e il formaggio.

Variamo le combinazioni: minestrone di farro, pasta alle acciughe, spezzatino di vitello con piselli, insalata greca,...

Non escludiamo alcun gruppo di alimenti: una dieta vegetariana può essere salutare, ma una dieta vegana può essere molto carente se non pianificata nei minimi dettagli.

Scegliamo alimenti di alta qualità: seguiamo la stagionalità della frutta e della verdura senza comprare fragole biologiche in autunno.

Suggerisco di acquistare prodotti che provengano da agricoltura fatta con lotta integrata e/o che abbiano percorso poca strada per evitare che siano impoveriti di nutrienti: molte vitamine si perdono con una conservazione prolungata.

Scegliamo, ogni volta possibile, alimenti freschi, da cucinare: oltre a curare gli ingredienti usati, possiamo evitare additivi e conservanti che in elevata quantità possono nuocere alla salute.

Facciamo attenzione ai metodi di cottura: che siano idonei sia a garantire la salubrità del cibo (tempi di cottura adeguati) sia a esaltare le qualità gastronomiche (scegliamo un muscolo per fare il brasato oppure un filetto da cucinare alla brace).

In conclusione: mangiamo per soddisfare il bisogno di energia e nutrienti, ma quando decidiamo cosa mangiare facciamo in base al gusto personale, seguendo la nostra cultura o le nostre scelte di vita, appagando sensi ed emozioni.

A parere di chi scrive, semplicità degli ingredienti, varietà delle scelte, equilibrio delle quantità rendono corretto lo stile alimentare e la dieta mediterranea è un'ottima proposta per mantenerci in salute .