

*Gli editoriali.*

## Alimentazione e salute: ecco i 10 consigli per vivere bene

Un corretto stile di vita, basato su alimentazione sana, sport, buon sonno e astensione da abitudini nocive come fumo e consumo di alcol, è fondamentale per la nostra salute.

**Alimentazione e salute** vanno di pari passo: ciò significa che le **buone abitudini alimentari** sono alla base del **benessere del nostro organismo** e che seguire una corretta alimentazione contribuisce a vivere a lungo e in buona salute.

Tra i consigli degli esperti per la nostra salute, però, non c'è solo una dieta equilibrata. Come riporta la **Fondazione Umberto Veronesi**, realtà da sempre impegnata nel sostegno alla ricerca scientifica e nel diffondere una corretta informazione in ambito di salute e prevenzione, ciascuno di noi può fare la sua parte per difendere la propria salute. Come? È semplice: adottando uno **stile di vita corretto** basato su **10 semplici consigli da seguire ogni giorno**. Vediamo quali sono.

### I 5 consigli per un'alimentazione corretta

L'importanza di un'alimentazione sana e corretta può essere riassunta nei primi cinque punti di questo utile vademecum su come mantenersi in salute.

#### 1 - Idratarsi e limitare gli alcolici

Per nutrirsi in modo corretto non è importante solo ciò che mangiamo, ma anche ciò che beviamo e in quale quantità. Il nostro corpo è composto da circa il **65% di acqua**, elemento fondamentale per moltissime ragioni, tra le quali le principali sono: idratare e lubrificare



muscoli e articolazioni; regolare la temperatura corporea e la pressione sanguigna; migliorare l'elasticità della pelle e la salute degli occhi; aiutare la digestione; trasportare le sostanze nutritive in tutto l'organismo; eliminare i rifiuti corporei tramite la sudorazione e l'attività intestinale; prevenire la secchezza orale che può causare difficoltà nella deglutizione e prevenire problemi renali.

La quantità di acqua di cui necessitiamo dipende anche dalle attività quotidiane e dal proprio peso corporeo ma, in media, è bene bere **almeno 2 litri di acqua al giorno**, meglio se a piccoli sorsi distribuiti nell'arco della giornata, senza concentrarli solo nell'orario dei pasti. È importante anche imparare a bere senza aspettare di avere sete, in quanto quest'ultima è già un sintomo di disidratazione.

È opportuno sottolineare che per idratarsi occorre **bere acqua e non alcolici**: questi, infatti, in realtà privano il corpo dei liquidi perché agiscono come un diuretico; inoltre, l'alcol è un vasodilatatore e comporta una maggiore sudorazione per espellere il calore dovuto alla quantità e alla gradazione della bevanda alcolica ingerita. Il consumo degli alcolici andrebbe quindi limitato. L'alcol contiene etanolo, una molecola tossica e con effetto cancerogeno, per questo motivo non sono state individuate delle quantità considerate "sicure". Si parla quindi di **basso rischio**: la quantità di alcol che rispetta la condizione di basso rischio è quella pari a **un bicchiere di vino per le donne e due bicchieri per gli uomini**.

## **2 - Prediligere frutta e verdura e limitare il consumo di carne**

Un'alimentazione sana e corretta deve essere basata sul **consumo quotidiano di frutta e verdura**. Oltre a essere **poco caloriche e prive di grassi**, frutta e verdura sono fondamentali perché contengono **sostanze nutritive essenziali** per il corretto funzionamento del nostro organismo, come le **vitamine**, l'**acido folico**, i **sali minerali**, le **fibre** e gli **antiossidanti**.

Secondo numerose ricerche scientifiche, un consumo regolare ed equilibrato di frutta e verdura aiuterebbe anche a **prevenire numerose malattie**, soprattutto quelle cardiovascolari. La raccomandazione è quella di **prediligere prodotti di stagione** e **variare la tipologia** per assumere tutte le sostanze nutritive in esse contenute. Il consiglio è quello di consumare **5 porzioni al giorno di frutta (150 grammi a porzione) e verdura (200 grammi a porzione)**.

Il consumo di **carne rossa e lavorata**, invece, andrebbe **limitato**. Questo tipo di carne contiene proteine e altre sostanze preziose per il nostro organismo, come ad esempio **vitamina B12**, **ferro** e **zinco**; tuttavia, rispetto a quella bianca, la carne rossa, i salumi e gli insaccati contengono **molti grassi saturi** e il **ferro del gruppo Eme**. Per questa ragione, se consumati in dosi eccessive, potrebbero provocare un aumento del colesterolo, un aumento dei livelli di insulina nel sangue, infiammazioni del tratto intestinale e un aumento del rischio di alcune patologie, come ad esempio il diabete, l'infarto, le malattie cardiovascolari, l'obesità e i tumori, soprattutto quelli del colon-retto. Alla luce di ciò, la scelta migliore è quella di **limitare il consumo di carne rossa**, senza superare la dose di **una porzione (50 grammi)** alla settimana di **carni conservate**.

### 3 - Prediligere i prodotti integrali e non raffinati

A tavola bisogna anche variare la tipologia di alimenti consumati, prediligendo quelli che presentano determinate caratteristiche. Per quanto riguarda i **carboidrati**, ad esempio, sarebbe meglio assumere soprattutto **cereali integrali**. Durante il processo di lavorazione, infatti, i cereali “bianchi” vengono privati della parte esterna del chicco e ciò comporta la perdita di gran parte dei nutrienti essenziali, quali le fibre, le vitamine e i sali minerali, mentre l'endosperma rimane integro, garantendo un alto contenuto di amido.

Come suggerisce il nome, i cereali integrali, invece, rimangono integri e dunque **contengono tutte le sostanze nutritive originarie** e le relative proprietà. Oltre alle vitamine e ai sali minerali, questi cereali possiedono un'alta quantità di **fibre alimentari naturali** che svolgono molte azioni benefiche sul nostro organismo: ad esempio, aumentano il senso di sazietà e facilitano la digestione, riducono l'assorbimento di grassi e di colesterolo e riducono il rischio di sviluppare malattie come il cancro al colon.

Per quanto riguarda gli **zuccheri**, bisognerebbe prediligere come fonte la **frutta** che, se consumata nelle quantità indicate in precedenza, fornisce il giusto apporto quotidiano di zuccheri semplici che non sono raffinati.

### 4 - Alternare le fonti proteiche

Per soddisfare il fabbisogno di proteine del nostro organismo bisogna alternare le fonti proteiche, variando la dieta con **pesce** e **legumi**. Il **pesce azzurro** è tra i più indicati per il benessere del nostro organismo, perché è ricco di proteine ma povero di grassi, contiene calcio e soprattutto gli acidi grassi **Omega 3**, che sono in grado di ridurre il livello di trigliceridi nel sangue e di prevenire patologie cardiovascolari.

I **legumi**, invece, sono poveri di grassi e ricchi di carboidrati, proteine, antiossidanti, ferro e fibre: favoriscono la regolarità intestinale, aumentano il senso di sazietà, hanno un basso apporto calorico e un basso indice glicemico.

### 5 - Usare i condimenti appropriati

I condimenti conferiscono sapore ai nostri piatti ma è bene non esagerare, perché i piatti troppo conditi solitamente sono anche molto grassi. In generale, è meglio insaporire le pietanze utilizzando **olio extravergine di oliva a crudo** nelle giuste quantità e poi **spezie, erbe aromatiche, aglio** e **cipolla**. Infine, è importante **limitare il sale**, in quanto un eccesso di sodio nel nostro organismo può provocare problemi alla pressione sanguigna e danni al cuore, al sistema circolatorio, ai reni e al cervello.

## I 5 consigli per il benessere

Un'alimentazione corretta è alla base della nostra salute ma in realtà non basta per vivere bene e più a lungo. È indispensabile, infatti, seguire anche uno **stile di vita sano e regolare**, basato su alcuni accorgimenti da mettere in pratica quotidianamente. Ecco quali sono.

### 1 - Controllare il peso

L'obesità è una delle cause di molte patologie. Per evitare di soffrirne occorre **tenere sotto controllo il proprio peso**, seguendo un'alimentazione **bilanciata** e intervenendo tempestivamente se si notano delle variazioni significative, rivolgendosi anche a uno specialista se necessario. L'ideale è riuscire a mantenersi **normopeso**, ossia con un **indice di massa corporea tra i 18 e i 25 kg/m<sup>2</sup>**. Periodicamente bisognerebbe anche controllare la **circonferenza della vita** che è un indice di buona salute: dovrebbe essere **inferiore a 80 centimetri nelle donne e inferiore a 94 negli uomini**.

### 2 - Praticare attività fisica

Oltre all'alimentazione, lo **sport** è fondamentale il nostro benessere. Per mantenersi in salute occorre evitare una vita sedentaria e, al contrario, muoversi il più possibile: l'ideale sarebbe praticare **almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno**, come ad esempio una camminata o un giro in bicicletta; **almeno due volte a settimana**, invece, bisognerebbe praticare **un'attività fisica più intensa**, come ad esempio nuoto, ballo, tennis, corsa, attività in palestra e qualsiasi altra disciplina sportiva.

### 3 - Proteggersi dai raggi UV

L'**esposizione ai raggi solari** fa bene al nostro organismo perché gli consente di produrre la **vitamina D**, sostanza fondamentale per la nostra salute. Tuttavia, prendere il sole può causare anche gravi danni alla nostra pelle, dalle semplici scottature fino ai melanomi. Per questa ragione, occorre esporsi al sole gradualmente, evitare le ore più calde e soprattutto **proteggere sempre la pelle** e anche gli **occhi** dai raggi UV, utilizzando **creme solari con filtri solari adeguati** al proprio fototipo e **occhiali da sole certificati**.

### 4 - Non fumare

Le sigarette contengono numerose sostanze nocive per il nostro organismo e creano **dipendenza**. Il fumo causa molti **danni alla nostra salute** e può essere il responsabile di molte patologie. Può infatti provocare, ad esempio, bronchite, enfisema, asma, problemi circolatori, infarti, ictus, impotenza, invecchiamento precoce della pelle e soprattutto tumori, in particolare quello ai polmoni. Smettere di fumare migliora sin da subito le condizioni salute, oltre che la qualità della vita e la sua prospettiva.

## 5 - Dedicare tempo al riposo e alle proprie passioni

Il nostro corpo ha bisogno anche di riposo. **Dormire bene e in modo regolare** è fondamentale per restare in salute. In media, l'ideale sarebbe dormire **minimo 6-7 ore a notte**. In realtà, qualcuno può aver bisogno di più o di meno ore: ciò che conta è che al mattino ci si svegli **riposati, attivi** e di buon umore per poter affrontare al meglio la giornata. L'importante è **rispettare i propri tempi**, cercando di **mantenere un ritmo regolare di sonno-veglia**, di dormire sempre lo stesso numero di ore e di evitare bruschi cambiamenti di abitudini. Il riposo notturno è importante perché consolida i ricordi, rinforza le capacità cognitive, purifica dalle tossine e rigenera il nostro corpo. La privazione del sonno, invece, può causare diversi problemi, come astenia, mancanza di concentrazione, deficit di memoria, irritabilità, depressione, ma anche ipertensione, problemi cardiovascolari e persino il diabete, in quanto la mancanza di riposo può influenzare il metabolismo.

Infine, per vivere bene bisognerebbe anche **dedicarsi alle proprie passioni**, concedersi del tempo per **coltivare gli hobby** che ci rendono felici e che ci rilassano, **riducendo lo stress**.

*Articolo realizzato con il contributo scientifico di Fondazione Umberto Veronesi*