

Perché è così importante seguire una alimentazione corretta? Quali sono i cibi da evitare, e quali quelli da consumare più spesso?  
Vediamolo insieme

La nostra salute non può e non deve dipendere solo dalla qualità (e dalla quantità) di cure mediche alle quali ci sottoponiamo, oppure ai farmaci che assumiamo. Questa passa anche dalla prevenzione, dall'attività fisica e dall'alimentazione sana.

Prendersi cura del proprio corpo non è solo vanità, anzi, è una forma molto pura di amore per se stessi e per le persone che sono legate a noi.

Seguire un regime di alimentazione sana ed equilibrata è il modo migliore per salvaguardare la nostra salute, e con ogni probabilità la forma di prevenzione più efficace che esista.

Quali prodotti dovremmo evitare di consumare

Senza in alcun modo voler essere integralisti, riteniamo opportuno indicare di seguito tutti quei prodotti che dovremmo evitare di consumare, o almeno ridurne la quantità.

Eccoli:

- Bevande Zuccherate;
- Farine e cereali raffinati;
- Cibi di origine animale ricchi di grassi saturi e di proteine;
- Formaggi;
- Insaccati;
- Carne in scatola;
- Zuccheri raffinati;
- Cibi raffinati e processati, ricchi di zucchero, grassi e sale;
- Dolciumi industriali;
- Bevande alcoliche.

## Alimentazione Sana: di cosa abbiamo bisogno

Se ci sono cibi da evitare è ovvio che esistano anche dei cibi da preferire, capaci di migliorare la nostra alimentazione e apportare dei vantaggi non indifferenti al nostro stato di salute.

La domanda da porsi diventa quindi di cosa ha bisogno il nostro organismo per ridurre i rischi di malattie metaboliche e non trasmissibili.

In effetti, la prevenzione per l'uomo così come la prevenzione per la donna e per i bambini, passa attraverso alcune accortezze in relazione all'alimentazione.

- Una alimentazione sana dovrebbe prevedere un consumo di cereali integrali, frutta di stagione e verdure, cotte e crude;
- Andrebbe ridotto il consumo di pane e di prodotti da forno realizzati con farine raffinate, preferendo le farine integrali;
- Sostituiamo le bevande zuccherate con centrifughe di frutta e verdura, infusi e tisane, che favoriscono la digestione ed hanno, spesso, effetti anti infiammatori;
- Riduciamo il consumo di carne – soprattutto la carne rossa, ricca di ferro, quindi ossidante – e di insaccati, ricchi di grassi e sale. Quando si mangia carne rossa è consigliato di aggiungere un bel contorno di verdura, che ha proprietà antiossidante;
- Alternare il latte bovino con latte di mandorle o avena;
- Limitare i prodotti industriali, ricchi di grassi, zuccheri e sale.

- Variare molto la nostra alimentazione quotidiana, per evitare di mangiare sempre gli stessi cibi.

Queste non sono da ritenersi una dieta specifica ma bensì indicazioni generali che richiedono una applicazione individuale specifica che solo un nutrizionista sarà in grado di programmare