

## Mangiare bene... fa bene

In occasione dell'inaugurazione, a Milano, dell'Expo 2015 che tratta a 360° il tema dell'alimentazione, dalla scarsità di cibo in alcune zone del mondo alle cattive abitudini nutrizionali, parte da questo mese su Poliziamoderna una serie di appuntamenti dedicati proprio a cibo e salute. A questo primo articolo che tratta dei principi generali da seguire per una buona educazione alimentare (da non confondere con le diete dimagranti) ne seguiranno altri nei quali daremo utili e più particolareggiati consigli agli operatori di polizia. Una corretta alimentazione rappresenta, assieme a un'adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, un elemento fondamentale nella prevenzione di numerose condizioni patologiche. È infatti ormai stato dimostrato che lo stile di vita e le scelte alimentari agiscono in modo incisivo nella possibilità di evitare lo sviluppo di patologie quali diabete, malattie cardio-vascolari, obesità e tumori, di controllarne l'evoluzione o, al contrario, di provocarne l'insorgenza. Una dieta bilanciata agisce quindi come strategia preventiva efficace. Oggi il consumatore medio è preoccupato del cibo che mangia, ma spesso ha poche conoscenze sulla nutrizione oltre a quelle, spesso fuorvianti, apprese dai mezzi di comunicazione. È fondamentale intervenire sugli attuali modelli caratterizzati ancora da eccessi di proteine, soprattutto animali, e di grassi, in particolare quelli saturi, scarsa presenza di fibre, abuso di zuccheri a rapido assorbimento, che minano silenziosamente il nostro benessere. Bisogna adottare nuovi modelli basati sul controllo delle porzioni, sulla giusta combinazione degli alimenti, sul maggior consumo di frutta

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/05/2015