

Opuscolo UFPER «Per rimanere in buono... Stato»

Non lasciamo che la nostra salute vada a farsi friggere

Negli ultimi anni sta emergendo maggior consapevolezza in campo alimentare, ma rimane ancora molto da fare. Un terzo della popolazione continua a non vedere alcun rapporto tra cibo e salute. In Svizzera si registrano circa 2,2 milioni di persone in sovrappeso e ogni anno se ne aggiungono altre 50 000. Troppo grasso, troppo dolce e troppo: ormai non riusciamo quasi più a smaltire tutto quello che mangiamo quotidianamente. Le cattive abitudini alimentari possono causare problemi circolatori, indebolire l'organismo e, prima o poi, degenerano in malattia. Una realtà che costa ogni anno alla Svizzera circa 2,6 miliardi di franchi, tendenza in aumento. Chi decide di nutrirsi in modo equilibrato dà un taglio netto a uno stile di vita malsano (alimentazione scorretta, poco movimento, abuso di alcool e tabacco) e compie un primo passo verso un nuovo modo d'assaporare la vita.

Il pentologo alimentare / I cinque comandamenti alimentari

- Consumate cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Tenete sempre a portata di mano acqua, tè, o succo di frutta diluito e bevete almeno due litri al giorno.
- Prevedete almeno un pasto vegetariano alla settimana e non dimenticate il pesce.
- Fate una colazione abbondante, un pranzo moderato e una cena leggera/frugale.
- Mangiate in compagnia e senza fretta.