



## LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .13

### *Alimentazione e Prevenzione .4*

#### **Consigli in cucina**

- Pochi semplici suggerimenti per aiutarvi a gustare i vostri piatti preferiti senza trascurare la salute:
- Usate pochi condimenti, senza eliminarli del tutto.
- Cuocete i cibi a fuoco moderato. Oltre a risparmiare il gas, non distruggerete le proprietà nutritive dei cibi, che per cuocere bene hanno bisogno di calore costante e non eccessivo.
- Non soffriggete le verdure tritate per ragù, risotti, carni al sugo, ecc., ma stufatele con poco sale e condimenti, fuoco basso e tegame coperto. In questo modo gli ortaggi potranno cuocere nella propria acqua, con pochi grassi e senza il rischio di bruciare.
- Mettete un coperchio sulla pentola durante la cottura. Usate pentole proporzionate alla quantità di cibo da preparare. Questo vi permetterà di dosare i condimenti.
- Usate spesso il forno. Risparmierete sul tempo, evitando di mescolare il cibo perché non attacchi. Inoltre, carni e pesci cuociono meglio in forno che sul fornello. Gli stessi sughi possono essere lasciati in forno ad addensare.



- Tutte le volte che si può, condite a crudo, con olio extravergine di oliva.
- Per friggere usate olio extravergine d'oliva che sopporta bene le alte temperature. Se pensate di "risparmiare" con oli meno pregiati, ricordate che la salute non ha prezzo.
- Abbondate con le erbe aromatiche e le spezie, che vanno aggiunte sempre all'ultimo momento e cotte poco, altrimenti perderebbero profumo e sapore.
- Salate poco. Troppo sale rovina i cibi e le arterie.
- Imparate a personalizzare le ricette in base ai gusti della famiglia e alle buone abitudini alimentari.

## Consigli per gli acquisti

Un nuovo regolamento europeo non consentirà più ai produttori di alimenti di decantare inesistenti virtù o di utilizzare marchi che già dal nome promettono miracolosi risvolti sulla nostra salute.

Grazie alle incessanti campagne di prevenzione, le famiglie





hanno capito che la salute si cura anche a tavola. Nel 2002 il World Health Report ha segnalato che le malattie non contagiose, quindi dovute allo stile di vita, costituiscono circa il 60% di tutte le cause di morte per malattia e il 47% di tutte le malattie in generale. Sono sempre più numerosi i consumatori che scelgono con attenzione gli alimenti da portare in tavola e controllano la composizione e l'apporto calorico dei singoli prodotti. Una buona abitudine da consolidare, se consideriamo che in Italia ci sono milioni di adulti in sovrappeso o obesi che, come sappiamo, rischiano di sviluppare malattie insidiose come quelle cardiovascolari, il diabete e i tumori.

Purtroppo le industrie alimentari approfittano della maggiore sensibilità dei consumatori per lanciare sul mercato, attraverso slogan tutt'altro che veritieri, prodotti che promettono fantastici risultati. Contro queste pubblicità ingannevoli si sono mosse le associazioni europee dei consumatori riunite nel BEUC (Bureau European des Unions des Consommateurs) che, dopo lunghe trattative, hanno ottenuto che fossero varate delle apposite leggi, frutto dell'accordo tra le tre istituzioni europee: la commissione, il consiglio e il parlamento.

Le nuove normative sugli slogan pubblicitari in materia nutrizionale consentiranno al consumatore di scegliere i cibi senza farsi convincere da promesse impossibili. Le industrie alimentari dovranno dire la verità, attenendosi alla realtà scientifica.





Certi slogan come “riduce il colesterolo” “dimagrisci e mangi quello che vuoi” “prodotto a basso contenuto calorico” “cibo light” “meno grassi o zuccheri” potranno essere impiegate solo se accertate da prove inconfutabili.

L'utilizzo di uno slogan sarà consentito solo se il prodotto rispetta i parametri stabiliti dalla legge. Per esempio, se un alimento vorrà fregiarsi del claim “a basso contenuto di grassi” non dovrà contenerne più di 3 grammi di grasso per 100 grammi. Un alimento o bevanda potrà fregiarsi, invece, del termine light solo se il suo valore energetico è ridotto di almeno il 30% rispetto al prodotto analogo classico.

A partire dall'entrata in vigore del regolamento, per vedere l'applicazione della legge si dovrà attendere un periodo di transizione di due anni per slogan nutrizionali e di tre anni per claim salutistici. Nel frattempo, non facciamoci incantare dalle sirene ...

---

**Fonte di questa Scheda:** *Fondazione Centro Cardiologia e Cardiochirurgia A. De Gasperis* <http://www.degasperis.it/home.asp>

**Data di compilazione della Scheda:** Febbraio 2007

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

**Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re>.**

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.