

## Junk food

Alimenti ricchi di calorie, grassi saturi, zuccheri, sale e ultra trasformati con conservanti, coloranti, aromatizzanti e altri additivi chimici.

È il “junk food” (cibo spazzatura) come patatine, merendine, snack vari, hamburger ricchi di salse, bevande gassate zuccherine, spesso correlati delle cosiddette “malattie del benessere”, quali ad esempio obesità, ipertensione, diabete.

L’acquisto di alimenti poco salutari è dettato anche dalla vita frenetica e dal poco tempo per cucinare, trascurando così le fondamenta di una dieta equilibrata almeno nel contesto familiare. Qualche strappo alla regola è concesso, ma le conseguenze derivano dall’introito eccessivo di cibi ad alta densità calorica e a basso potere saziante, soprattutto tra i ragazzi in crescita.

A tutto ciò si aggiunge spesso la dipendenza da TV, internet e cellulare, che favoriscono una vita sedentaria.

Diamo quindi alcuni suggerimenti per “competere” con il cibo “junk food”, acquisire corrette abitudini alimentari e sani stili di vita, fin da piccoli.

- **Mantieni una “sana dispensa”**: la salute inizia nel carrello della spesa! Leggi sempre le etichette alimentari (ricorda che il primo ingrediente è contenuto in maggiore quantità), rispetta la stagionalità e porta la varietà e la salute a tavola

- **Ritaglia il tempo per “tornare ai fornelli”**: scoprirai il piacere di una cucina più genuina e di qualità.

- **Rieduca le papille gustative**. Ad esempio le erbe aromatiche, oppure le spezie senza esagerare, donano appetibilità ai piatti e consentono di ridurre il sale.

- **Consuma più verdure: calmano la fame, aumentano la sazietà e controllano l’ago della bilancia!** Questi vegetali sono ricchi di fibre: consumali freschi oppure cuocili per condire i primi piatti, come ripieni, ecc.

- **Parola d’ordine: “sostituire”**: ad esempio il burro con l’olio, il pane comune con quello integrale (preferibilmente da agricoltura biologica), i succhi di frutta con una macedonia di frutta fresca.

- **“Trasforma” le ricette con ingredienti vegetali**: ridurrai la quantità di colesterolo, grassi e calorie. Prepara ad esempio burger con cereali e legumi, una “maionese” senza uova, una besciamella vegetale.

- **Negli spuntini consuma alimenti più genuini!** Frutta fresca o essiccata, frullati di frutta, cracker, taralli, popcorn fatti in pentola, “yogurt” vegetale con muesli, cioccolato fondente, ghiaccioli e gelati fatti in casa.

- **Metti nel porta caramelle della frutta a guscio**: dovrebbe essere consumata ogni giorno, soprattutto dagli sportivi!

- **Bevi acqua naturale**: è la bevanda più sana e dissetante, non fornisce calorie e garantisce sali minerali.

- **Fai attività fisica ogni giorno**: consente di bruciare le calorie in eccesso, aiuta a combattere la “fame nervosa” e favorisce il benessere psicofisico.