

Ogni giorno facciamo delle scelte. Alcune sembrano insignificanti, altre invece si rivelano veramente importanti, al punto da condizionare il corso della nostra esistenza. Per quanto insignificanti alcune di esse possono influenzare in modo significativo la vita (o peggio la salute!). Molte di queste scelte quotidiane sono relative al cibo.

Mangiare per vivere sani è senza dubbio la scelta più saggia che possiamo fare nella vita!

Mangiar sano è un atto ricco di significati che va ben oltre il semplice soddisfacimento fisiologico. Come e cosa si mangia dipende sia dalle risorse offerte dal territorio, sia dalle abitudini familiari sia dal rapporto che si crea tra le persone e il cibo.

È ampiamente dimostrato che una corretta alimentazione è di fondamentale importanza non solo per assicurare all'individuo uno stato di nutrizione ottimale, ma anche per tutelarne la salute e garantirne la qualità di vita.

Nel corso degli ultimi trent'anni si è assistito a un profondo cambiamento delle abitudini alimentari, determinato dallo sviluppo dell'economia e dai mutamenti sociali. Il risultato di questi cambiamenti è che è emersa la tendenza a consumare con maggiore frequenza e in più larga misura quei generi alimentari un tempo considerati rari e pregiati. La maggiore disponibilità di cibo ha comportato da una parte la scomparsa di malattie legate a carenza di nutrienti, come le avitaminosi, ma per contro la comparsa di patologie legate ad eccesso di alimenti, come l'obesità, l'ipertensione, l'aterosclerosi, il diabete. Il recupero di un adeguato comportamento alimentare è necessario per diminuire i rischi per la nostra salute. Non dimentichiamo che l'obesità è stata riconosciuta essere il principale problema di salute pubblica da affrontare nel 21° secolo.

Le regole di buona educazione alimentare dovrebbero essere seguite da tutti: paradossalmente, nei paesi industrializzati una buona fetta di popolazione registra un apporto insufficiente di alcuni micro-nutrienti indispensabili, poiché ha la tendenza a mangiare troppo e male.

Un buon rapporto con il cibo è indice di un buon rapporto con se stessi. La consapevolezza di ciò che si mangia è perciò una tappa utile a perseguire la consapevolezza del perché e del come si mangia. È, inoltre, un'occasione per conoscere ciò che sta dietro il cibo e comprendere quindi sia l'intera filiera produttiva sia secoli di tradizione che hanno fatto di ogni popolo un insieme di cultura gastronomica unico al mondo.

L'educazione alimentare diventa perciò uno strumento di conoscenza di sé, delle proprie origini e tradizioni, del territorio di appartenenza.

Il cibo può essere paragonato ad un perno attorno a cui ruota tutto ciò che attiene alla vita dell'uomo. È auspicabile che ogni individuo arrivi a questa consapevolezza e capisca che la relazione vita-cibo è biunivoca. Una scelta saggia è quella di affidarsi sia ad un NUTRIZIONISTA che sa riconoscere i bisogni nutritivi ed energetici di ogni persona e sa riportare il corpo al giusto equilibrio fisiologico, sia ad un DIET COACH che sa fornire i giusti consigli per una scelta oculata e consapevole nel fare la spesa, nel cucinare e nel consumare ogni pasto.