

Marina Mariani  
mariani.studio@alice.it

Milano, 24 marzo 2013



# LA SALUTE A TAVOLA

*Le scelte alimentari che  
influenzano la Vita*

# L'alimentazione influisce

SU:

- ✓ Allergie e Intolleranze alimentari
- ✓ Sovrappeso/obesità
- ✓ Celiachia
- ✓ Malattie cardiovascolari
- ✓ Tumori

.....e molto altro.....!

# I nostri errori fondamentali

- ✓ Riserviamo sempre meno tempo alla scelta e alla preparazione dei nostri alimenti.
- ✓ Deleghiamo l'industria a cucinare al nostro posto.
- ✓ Privilegiamo il piacere momentaneo al benessere stabile.
- ✓ Sottovalutiamo il VALORE del cibo.

# Dove facciamo la spesa?

Le farmacie diventano sempre più simili a piccoli supermercati, con tanto di tessere fedeltà.

Dopo aver risparmiato **QUALCHE CENTESIMO** sulla qualità degli alimenti, spendiamo **DECINE** di euro in farmacia.

# QUALCHE ESEMPIO

Prodotti proposti per dimagrire:

Pasta dietetica 250g € 16,40

Il che significa □ € 65,60 al Kg

Biscotti gusto pera 250g € 17,74

Il che significa € 70,96 al Kg

**Cosa possiamo fare?**



# 1 Sotto gli occhi di tutti

- ✓ LEGGETE LE ETICHETTE!  
(specialmente quello che è scritto in piccolo!)
- ✓ Evitate prodotti con ingredienti che nessun essere umano “normale” terrebbe in dispensa: solfiti, nitrati, nitriti, polifosfati, olio di soia ossidato termicamente interagito con mono e digliceridi degli acidi grassi (E479b).

# Una questione logica

- ✓ Diffidate del cibo che non va a male. Mangiate cibo che, essendo naturale, può alterarsi: i prodotti freschi sono preziosi perché apportano vitamine e minerali indispensabili. I trattamenti industriali che permettono la lunga durata degli alimenti inevitabilmente li impoveriscono.
- ✓ Evitate alimenti ricchi di conservanti artificiali.

## 2 Il valore di un alimento vivo

- ✓ Scegliete cibo “vivo”: germogli, frutta, verdura mantengono la loro vitalità anche dopo che sono stati raccolti.
- ✓ Scegliete frutta e verdura di stagione!

# 3 I cereali e la celiachia

Cereali integrali ? SI ma solo bio.

Attenzione al frumento irradiato (Creso e non solo...) a partire dal 1974.

E se fosse la causa delle intolleranze e della celiachia? (400.000 malati in Italia, in costante aumento..)

Meglio la pasta madre del lievito di birra

## 4 Niente imbrogli

- ✓ Evitate i cibi che fingono di essere quello che non sono: estratto di lievito, margarina, formaggi fusi.....
- ✓ I sapori possono essere “finti” per l’aggiunta del glutammato.
- ✓ Evitate gli alimenti irradiati (per es. la frutta senza semi, il pompelmo rosa ecc.)

# Il risparmio intelligente.

- ✓ Acquistare direttamente dai produttori
- ✓ Far parte di un gruppo d'acquisto
- ✓ Fare la lista della spesa e.....  
.....rispettarla
- ✓ Evitare di comprare cose che finiranno in pattumiera...

5

# Che valore date alla vostra salute?

- ✓ Se un alimento è molto pubblicizzato non è detto che sia di qualità, in ogni caso la pubblicità è pagata dal consumatore (cioè da noi...).
- ✓ Se un alimento costa molto non è detto che sia di qualità, ma se costa molto poco NON PUO' essere di qualità (mozzarelle blu ecc).

# KAMUT o Saragolla?

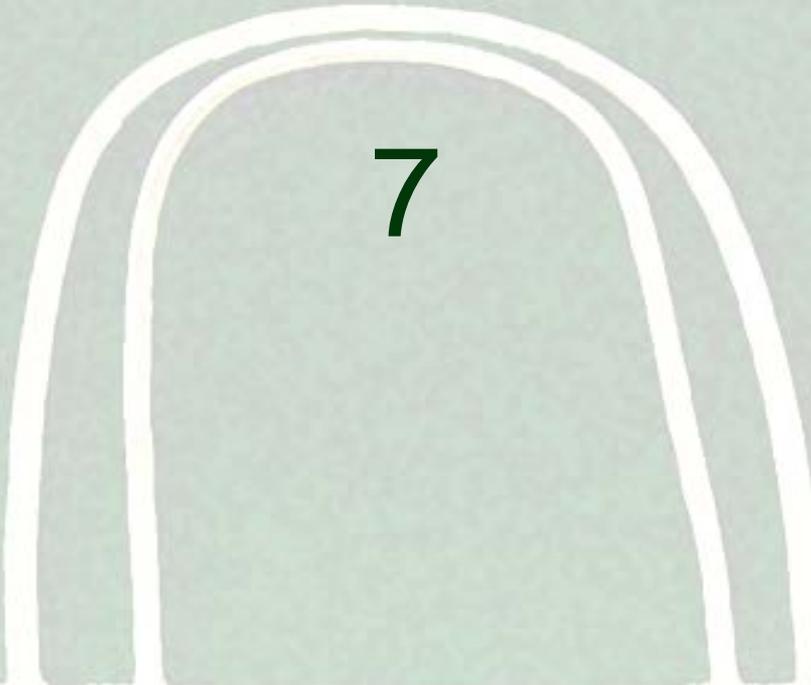
- ✓ **Non esistono prodotti di Kamut, ma prodotti della Kamut International LTD.** Questa società del Montana ha **depositato un marchio** nel 1991 che di fatto ha monopolizzato la produzione di una varietà di frumento (*Triticum turgidum* ssp. *Turanicum*) ottenuta per incrocio e chiamata "**Khorasan**". Tutti i prodotti **Kamut**, anche quelli trasformati in Europa, provengono **da semi importati** e sotto stretto regime monopolistico. Le zone di produzione (alcune regioni degli Stati Uniti e del Canada), sono imposte da Kamut International LTD. Alcune aziende del sud Italia coltivavano e continuano a coltivare, su piccoli appezzamenti, un tipo di **Khorasan**, che si chiama **Saragolla**.

## 6 Anche l'occhio ...

- ✓ Mangiate a colori, ma senza coloranti artificiali: gli antociani presenti nelle verdure e nella frutta sono preziosi componenti che ci proteggono anche dal cancro.

# IL MIRAGGIO DEL POMODORO ANTICANCRO

- ✓ Topi predisposti a sviluppare tumori (!) sono vissuti il 20% in più - qualche giorno.
- ✓ Gli antociani sono presenti in concentrazione pari a 2,8 mg/kg e si trovano sia nella polpa che nella buccia (e se facessimo i pelati?.....).
- ✓ Per un uomo di 80 kg la dose giornaliera sarebbe di 6,4 g pari a 2,3 kg di pomodori freschi al giorno.
- ✓ Nell'uva nera ci sono molti più antociani (4 volte di più) rispetto a questo pomodoro.



7

- ✓ Mangiate cibi i cui ingredienti esistono in natura: gli OGM sono inutili e dannosi. (Solo evitando di acquistarli potremo fermarli!).

# FARE LA SPESA

- ✓ Attenzione agli elenchi degli ingredienti
- ✓ Attenzione alle origini degli alimenti
- ✓ Privilegiare prodotti italiani, meglio se biologici.
- ✓ Alcuni supermercati hanno scelto di non vendere alimenti transgenici.
- ✓ Scegliere prodotti dichiarati ogm free
- ✓ I prodotti austriaci, il Parmigiano reggiano, la fontina Valdostana, i biscotti Loaker sono ogm free.

# 8

- ✓ Scegliete vegetali coltivati in modo sano su terreni sani: ci sono **ENORMI** differenze tra agricoltura convenzionale, biologica e biodinamica.

# 9

- ✓ Se mangiate carne, scegliete quella di animali sani, che sono stati alimentati bene e trattati come si deve (...o si dovrebbe.....).
- ✓ Antibiotici e residui di farmaci negli alimenti sono dannosi.
- ✓ Le carni di animali malati o sofferenti fanno bene alla salute?



# 10 Sulla punta della lingua

- ✓ Scegliete dolcificanti che esistono in natura.
- ✓ NO all'aspartame (E951), all'acesulfame K (E950), al sucralosio (E955).
- ✓ Attenti alle bevande dolci.
- ✓ SI' alla stevia, al malto, allo sciroppo di acero o di agave, allo zucchero integrale.

# Le frottole che ci raccontano....(dal sito [www.aspartame.it](http://www.aspartame.it))

- ✓ La schiacciante quantità di prove scientifiche dimostra chiaramente che l'aspartame, anche in quantità di molto superiori alle dosi utilizzate normalmente consumate, è totalmente sicuro.
- ✓ Una volta ingerito l'aspartame è scomposto a livello intestinale in tre componenti: [acido aspartico](#), [fenilalanina](#) (due [amminoacidi](#)) e [metanolo](#), tutte sostanze normalmente presenti nell'organismo.
- ✓ 3 Caffè al giorno = 1 Kg di zucchero al mese!

## QUESTE AFFERMAZIONI SONO FALSE

- il metanolo è tossico per l'organismo e non è "normalmente presente", per fortuna!
- Una bustina di zucchero contiene 6g (6x3x30= 540g NON 1000! )
- Il Prof. Soffritti dell'istituto Ramazzini di Bo ha dimostrato che l'aspartame è causa di linfomi, leucemie, carcinomi, tumori al cervello.

# 11 Mangiate da uomini liberi e intelligenti

I supermercati sono opere pie  
di beneficenza?

Vi fanno spendere poco perché  
sono "gentili" ?



# Quando mangiare è un piacere

- ✓ Mangiate seduti
- ✓ Spegnete la televisione intanto che mangiate.
- ✓ Provate a chiudere gli occhi e gustate il momento: i sapori diventano più marcati.

# Un trucco che i nostri nonni conoscevano bene

Mangiate lentamente e non  
ascoltate la vostra pancia!

Il cervello impiega 20 minuti per  
mandare il segnale di sazietà.

Tutto quello che mangiate nel  
frattempo è di troppo.

# 12 I FRITTI....

- ✓ Ogni tanto mangiate pure cose che non fanno bene, ma almeno cucinatevele da soli. Un fritto ogni tanto non fa poi così male, a patto che l'olio usato sia di arachide e non sia ossidato. Solo voi potete controllare l'olio di frittura
- ✓ Olio di girasole, di mais o di soia **NON** sono adatti per friggere!!!

# 13 Saggezza spicciola

- ✓ Colazione da Re, pranzo da Principe, cena da povero. La colazione deve essere il pasto più ricco di calorie della giornata, perché ci fornisce le energie che ci servono e che consumeremo, quindi potete togliervi qualche voglia!....
- ✓ Date ascolto alla vostro corpo, mangiate per fame, non per noia.

A red paper shopping bag with white handles is shown against a light green background. The bag is partially filled with white tissue paper. The text "✓ Grazie per l'attenzione !" is printed in green on the front of the bag.

✓ Grazie per l'attenzione !