Alimentazione: sana e conveniente

giovedì, 19 settembre 2019

Articoli specialistici

Chi tende ad acquistare alimenti vegetali, stagionali e non trattati, non fa un favore solo alla sua salute ma anche al proprio portafoglio.

In linea di massima un'alimentazione sana, varia e bilanciata è consigliabile anche per le persone con SM. Particolare attenzione meritano un regime alimentare a base di cibi dall'effetto antinfiammatorio, con una selezione accurata dei grassi, e misure che favoriscono la diversità del microbioma (precedentemente noto anche come flora intestinale). Si consigliano quindi gli alimenti di origine vegetale e un minor consumo di carne e grassi di origine animale. Oli pregiati sono da utilizzare in maniera mirata.

Come fare con un budget ridotto

La piramide alimentare proposta dalla Società Svizzera di Nutrizione è un buon riferimento anche per le persone affette da SM. Le due barre più grandi rappresentano la base. Più piccola è la barra, minore è la percentuale dei cibi di questo livello da introdurre nell'alimentazione. In ogni livello della piramide si trovano generi alimentari accessibili anche con un budget ridotto:

Liquidi

È possibile risparmiare un bel po' di denaro rinunciando a comperare bibite in bottiglia e bere invece l'acqua del rubinetto, che in Svizzera è di ottima qualità.

Frutta e verdura

Chi opta per le varietà di stagione e se le prepara da solo, anziché acquistare prodotti confezionati e già tagliati/preparati, risparmia denaro.

Prodotti a base di cereali e patate

Per via dell'elevato contenuto di fibre alimentari, i prodotti integrali non sono solo più salutari ma hanno anche un maggiore potere saziante, con conseguenze positive anche sul budget. Anche in questo caso si consiglia di scegliere gli alimenti meno trattati perché sono più convenienti.

Latticini, carne, pesce, uova, legumi

Gli alimenti di questa categoria contengono molte proteine e spesso sono un po' più costosi, ma non costituiscono la base dell'alimentazione. La riduzione del consumo di carne consente di risparmiare. La carne può essere sostituita da 2-3 porzioni quotidiane di latticini e una di legumi almeno una volta a settimana.

Grassi e oli

Un olio di colza svizzero di qualità costa solo pochi franchi e per qualche settimana apporta grassi sani.

Generi voluttuari

Come si sa, l'amore passa per lo stomaco e l'anima si nutre di conseguenza. Ogni tanto concedetevi qualche dolce o uno snack salato. Se si predilige il piacere alla quantità, allora questa scelta non peserà nemmeno sul budget.

Testo: Maja Dorfschmid, responsabile del reparto di consulenza alimentare presso l'ospedale cittadino Triemli di Zurigo

---

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno
Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch