

# Corriere Della Scienza



## JUNK FOOD

La peculiarità del cibo spazzatura è quella di possedere una densità calorica assolutamente inappropriata allo stile di vita dell'uomo sedentario, ma allo stesso tempo di non ottemperare alle necessità fisiologiche di vitamine.

Generalmente, i consumatori abituali del junk food si distinguono per un Indice di Massa Corporea che indica sovrappeso od obesità, elevato deposito adiposo viscerale, ridotta fitness generale. Ne sono un esempio tipico gli americani, ma l'attitudine al consumo di cibo-spazzatura sta dilagando velocemente anche negli altri continenti.

I motivi per i quali il junk food si diffonde e si insedia con estrema facilità sono diversi. Gli enti di controllo che, invece di tutelare il consumatore, consentono la nascita e lo sviluppo commerciale dei fast-food, delle industrie dolciarie e di snack, sono i primi (nonché diretti) responsabili degli effetti collaterali indotti da un'alimentazione scorretta.

## OBESITÀ E SOVRAPPESO



ESEMPIO DI CIBO SANO E CIBO FAST FOOD

Uno dei problemi più comuni tra quelli correlati al moderno stile di vita è il sovrappeso. Il sovrappeso, o obesità, è uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di molte patologie croniche quali malattie cardiache e respiratorie. Gli studi scientifici più recenti e i dati rilevati dalle compagnie di assicurazione sulla vita hanno dimostrato che l'80% dei rischi per la salute provocati da un eccesso di grasso corporeo non sono solo legati ai gravi problemi dell'obesità, ma sono associati anche ad un aumento di peso relativamente ridotto. L'obesità e il sovrappeso sono problemi gravi che costituiscono un onere finanziario enorme e crescente per le risorse nazionali. Comunque, queste patologie sono prevenibili e curabili con ragionevoli cambiamenti nel proprio stile di vita, movimento e alimentazione sana.

### MALATTIE E CAUSA DELL'OBESITÀ

Se consideriamo le patologie e i rischi per la salute che si associano all'obesità, appare chiaro che costituisce un importante fattore di mortalità., infatti secondo le stime effettuate xxxx, ogni anno in Europa 320.000 persone muoiono per cause legate direttamente al sovrappeso; in Europa è circa il 7,7% di tutte le cause di morte .

Condurre una vita sana a tavola è una cosa molto importante per la nostra buona salute. Bastano davvero piccoli accorgimenti per controllare la propria alimentazione.. Basta seguire una dieta alimentare ricca di tutti i nutrienti, quali fibre, proteine, carboidrati etc. limitando gli eccessi. Distribuire i pasti in durante la giornata, limitare cibi grassi e favorire quelli che contengono vitamine e elementi fondamentali per il nostro organismo.



COME CONDURRE UNA VITA SANA



## CIBI SANI

Mangiare in modo sano ed equilibrato è la prerogativa fondamentale di un regime alimentare salutare e utile all'organismo di un individuo. La presenza di cibi sani all'interno di una dieta è infatti importantissimo.

Molto spesso invece si intraprendono diete sbagliate, non adatte alle caratteristiche psicofisiche dei soggetti; ancora più spesso si evita di consultare un nutrizionista o uno specialista del settore, tralasciando anche l'attività fisica regolare. Queste diete, solitamente fai da te, non equilibrano correttamente gli alimenti non soddisfacendo il fabbisogno energetico dell'individuo, provocando illusorie perdite di peso e danneggiando spesso il metabolismo umano.

### CARATTERISTICHE DEI CIBI SANI

Gli alimenti sani che devono essere consumati all'interno di una dieta devono avere caratteristiche qualitative elevate, in modo tale da garantire una sicurezza igienica, nutrizionale e sanitaria.

E' fondamentale che contengano salutari proprietà organolettiche e determinati valori nutrizionali, contenendo la giusta dose di vitamine, proteine e grassi. La dieta sana infatti deve puntare all'inserimento, nel proprio programma giornaliero, di tali generi di alimenti.