

TROPPO ALCOOL, ARROSTICINI E FORMAGGI IL 40% DEGLI AQUILANI E' IN SOVRAPPESO

26 Maggio 2015



L'AQUILA - Circa il 40 per cento degli aquilani è in sovrappeso e fa un consumo eccessivo di alcool, carni rosse e formaggi.

I dati sulle cattive abitudini a tavola degli abitanti del capoluogo sono stati raccolti su un campione di circa 100 aquilani che sabato e domenica scorsi hanno visitato lo stand dell'Ente nazionale di previdenza e assistenza a favore dei biologi (Enpab) allestito a piazza Duomo per la giornata nazionale del biologo nutrizionista.

“Le ricerche sono state condotte sugli aquilani che sono venuti a trovarci: un 30 per cento di giovani al di sotto dei 30 anni, un 40 per cento tra i 30 e i 60 anni e il restante 30 per cento di over 60 - afferma Roberto Casaccia, biologo nutrizionista coordinatore regionale dell'evento nazionale - Il dato del 40 per cento scaturisce dalla somma delle persone in sovrappeso e degli obesi: è un dato che in ogni caso rispecchia quello nazionale che si attesta sugli stessi valori”.

Gli aquilani inoltre consumano poco pesce, probabilmente a causa dell'appartenenza geografica e non fanno colazione, o la fanno in modo veloce, arrivando così al pasto principale troppo affamati.

“Bisognerebbe fare colazioni abbondanti - aggiunge - Al mattino si possono mangiare anche dolci, meglio se fatti in casa. A pranzo si può optare anche un buon piatto di pasta condito magari con le legumi e proteine”.

Il consiglio di Casaccia per un'alimentazione sana è quello di seguire per quanto si può la dieta mediterranea: “più legumi e cereali e meno proteine animali che favoriscono i rischi di malattie cardiovascolari, soprattutto a cena, accompagnati da tante verdure, molta acqua e attività fisica - spiega - Abbiamo riscontrato anche il dato della mancanza di movimento nella vita di molti aquilani”.

Non bisogna per forza andare in palestra, secondo il biologo, “ma si possono fare lunghe camminate che sono sicuramente un toccasana per la salute”.

A metà mattina e metà pomeriggio è inoltre importante fare degli spuntini leggeri “per non arrivare troppo affamati ai pasti principali - aggiunge - Una buona scelta per gli spuntini è la frutta di stagione, ma anche yogurt, frullati, spremute e in qualche caso si può osare con un gelato alla frutta”.

A cena infine il biologo nutrizionista consiglia dei secondi a rotazione come “carne magra, pesce, uova e formaggi freschi”.

I dati raccolti dai biologi nel primo questionario saranno elaborati dalla commissione nazionale di Enpab, mentre quelli raccolti nel secondo questionario compilato saranno invece sviluppati dal ministero per la Salute.