

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Per un'alimentazione responsabile dei giovani

divisionebusiness · Thursday, August 25th, 2022

Per molto tempo tutti noi abbiamo pensato che nel nostro Bel Paese, patria dell'agricoltura, della dieta mediterranea e della buona e sana cucina in generale, l'obesità fosse un problema tutto sommato circoscritto. Tradizionalmente, gli Italiani associano questa patologia con altri paesi, lontani ed oltremare, in cui l'amore e la tradizione legati al cibo sano sono meno radicati. Ma questo non è affatto vero, **l'obesità è un problema sempre più presente anche in Italia, specialmente in età infantile. I dati di ricerca a riguardo** suggeriscono cifre in vertiginoso aumento: **in altre parole, il sovrappeso patologico è un problema che riguarda anche e sempre di più i bambini e ragazzi giovani italiani ed europei in generale.**



Come combattere la patologia: ripartire dalla propria cucina

L'aumento dei casi di obesità infantile e giovanile è senza dubbio dovuto ad un incrocio di diversi fattori. Una buona parte del problema si può certamente far risalire agli **stili di vita troppo**

frenetici che tutti noi oggi conduciamo: molto tempo al lavoro e fuori casa, troppo poco tempo nelle nostre cucine. La fretta, i numerosi impegni settimanali, insieme allo stress e alla stanchezza, spesso ci portano ad optare per pasti pronti e cibi confezionati da dare ai nostri figli, con un pessimo effetto sulla loro salute presente e futura. In questo senso, la prima cosa da fare è senz'altro quella di **ripartire dalla propria cucina: preparando i pasti in casa, insieme ai propri figli.** In questo modo, insegneremo loro la convivialità e la buona cucina, rendendoli un domani degli adulti responsabili in termini di scelte alimentari e stile di vita. **Ma per appassionarci alla pratica del cucinare, dobbiamo innanzitutto avere in casa la cucina giusta:** uno spazio adeguatamente ampio, fornito di tutto il necessario. In particolar modo, **è fondamentale costruirsi una cucina funzionale, comoda e dotata di componenti di alta qualità.** Se la cucina che abbiamo attualmente in casa non soddisfa questi requisiti, è certamente il momento di prendere in considerazione la possibilità delle **ristrutturazioni cucine.** Effettuando gli adeguati lavori, la cucina diventerà di nuovo il nostro “tempio sacro”, in cui trascorrere del tempo piacevole e di qualità insieme ai nostri ragazzi e alle nostre famiglie.

Un trucco da non dimenticare: saper leggere i valori nutrizionali

Una volta dotati della giusta cucina, ci sono molti altri step da seguire per iniziare a combattere il problema dell'obesità infantile e giovanile. Uno di questi, per esempio, è **fare sempre attenzione ai valori nutrizionali** degli alimenti che i nostri ragazzi consumano abitualmente. Siamo spesso stati abituati a credere che l'unica cosa da guardare negli alimenti fosse l'apporto calorico complessivo, ma questo non è affatto vero. **Ciò che conta infatti non è tanto il numero di calorie di ogni cibo, ma la loro qualità.** Alcuni cibi considerati grassi, come gli oli naturali, l'avocado, i semi e le noci o la frutta secca in generale, sono sì ricchi di calorie, ma sono anche estremamente nutrienti. Inoltre, hanno un grande potere saziante: mangiare una manciata di mandorle terrà a bada la fame molto più a lungo di una merendina industriale! Insomma, è bene fare sempre attenzione non solo alla quantità ma anche alla natura di ciò che si mangia, **prediligendo sempre e comunque i pasti preparati in casa e nella propria cucina**

This entry was posted on Thursday, August 25th, 2022 at 6:00 am and is filed under [Altre news](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.