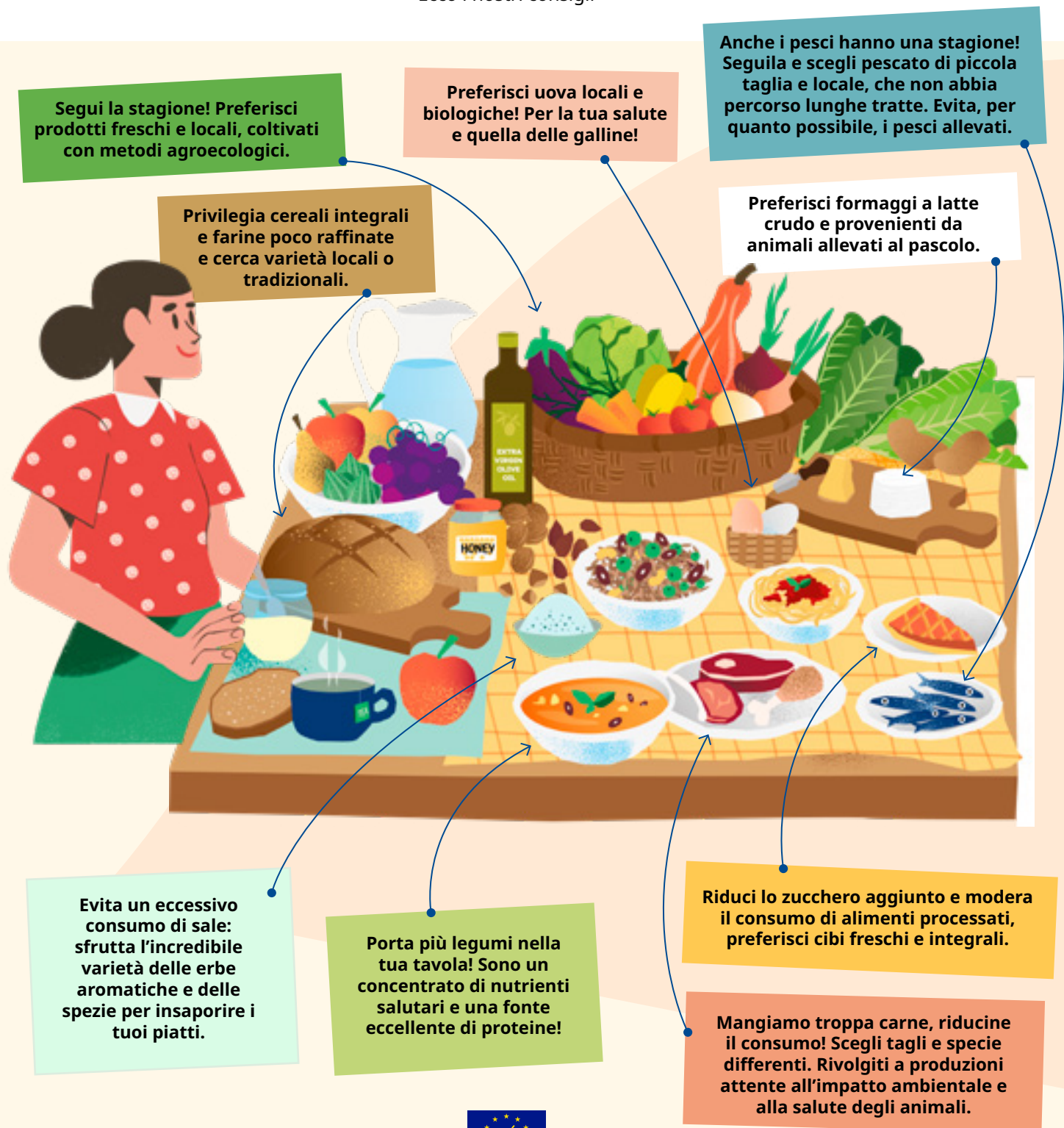


UNA DIETA SANA È UNA DIETA AMICA DELL'AMBIENTE!

Fai la scelta giusta e scegli cibo buono per te e buono per l'ambiente!

Le nostre scelte quotidiane contano! Imbandisci la tua tavola con cibo buono pulito giusto e sano!
Ecco i nostri consigli



SCOPRI PERCHÈ!



Leggi qui il documento di
posizione di Slow Food su
Cibo e Salute



Ogni varietà prospera dove è meglio acclimatata, con un minor costo ambientale, senza richiedere alti input energetici esterni. E quando una varietà prospera, su un suolo ricco di vita, contiene più micronutrienti. Una scelta che fa bene all'ambiente e che, fra l'altro, favorisce la salute del nostro microbiota: la biodiversità di batteri buoni che colonizzano l'intestino umano.

(Scopri di più a pagina 26 e 39).



Ridurre il consumo di carne e scegliere con attenzione quella che decidiamo di mangiare è davvero importante per tantissime ragioni. Un consumo eccessivo di prodotti di origine animale comporta un elevato apporto di grassi e calorie, e perciò predispone maggiormente all'insorgere di disturbi cronici e malattie non comunicabili. Inoltre, la produzione e il consumo eccessivo di carne sono sempre più insostenibili per il clima, l'ambiente e per le condizioni di vita di miliardi di animali.

(Scopri più pag. 47).



Tra i vegetali, i legumi (lenticchie, ceci, fave piselli...) sono un'eccellente fonte di nutrienti, come proteine ricche di aminoacidi essenziali, carboidrati complessi e fibre. I membri della famiglia delle leguminose hanno anche un ruolo importante per preservare la fertilità del suolo, in quanto sono in grado di fissare l'azoto, lasciando il terreno più ricco di sostanze nutritive alla fine del loro ciclo colturale. Questo le rende utili nell'applicazione dei principi dell'agroecologia, sia per la produzione che come colture di copertura del suolo.

(Per saperne di più pag. 41)



Quando provengono da aziende agricole sostenibili in sistemi free-range, libere di razzolare (identificate con il numero 0 nel codice di etichettatura delle uova) possono essere ricchi di composti bioattivi come omega-3 e vitamine.

(Leggi di più a pagina 47)



Come per gli altri vegetali, è probabile che abbiano valori nutrizionali migliori. Inoltre, l'applicazione di metodi agroecologici alla produzione di grano è in aumento, ed è legata alla lavorazione tradizionale con sistemi di macinazione che rispettano la materia prima senza eccessiva raffinazione. A questo riguardo scegliere grani integrali garantisce un migliore apporto di micronutrienti, dal momento che la crusca e il germe sono fonti eccellenti di fibre, sali minerali, vitamine e sostanze antiossidanti. In termini di salute si sono osservate correlazioni tra il consumo di cereali integrali e un minore rischio di incorrere in malattie croniche come disturbi cardiovascolari e obesità.

(Scopri di più a pag 42).



Il consumo eccessivo di zucchero è responsabile di molte malattie croniche. Riduci gli zuccheri aggiunti al 5% dell'apporto calorico totale. (Per saperne di più pag.16) Preferite piuttosto il miele proveniente da apicoltori locali e artigianali. Le api avranno probabilmente raccolto nettari migliori e provenienti da ambienti meno inquinati.

(Per saperne di più pag. 28).



Probabilmente sarà più fresco, e alcune specie ittiche autoctone hanno un contenuto di vitamine e minerali più elevato rispetto alle specie esotiche di allevamento. Più piccoli sono i pesci, più breve è il loro ciclo di vita, il che significa meno contaminanti e metalli pesanti nelle loro carni. La concentrazione di molti pesci allevati in spazi limitati peggiora la loro salute, per cui vengono trattati preventivamente con antibiotici. Inoltre, le diete degli allevamenti intensivi modificano la chimica dell'acqua e danneggiano gli ecosistemi circostanti.

(Per saperne di più pag. 21).



Sarà più ricco di acidi grassi omega-3 e di ALC, composti dotati di proprietà antinfiammatorie, antitrombotiche e capaci di rafforzare il nostro sistema immunitario.

(Per saperne di più pag 48).



Un consumo eccessivo di sale porta a un aumento della pressione sanguigna, e con essa il rischio di insorgenza di gravi malattie cardio-cerebrovascolari legate all'ipertensione. Fai attenzione al sale nascosto, abitua il gusto a soglie di sapidità più basse e non consumare più di 2 grammi di sodio al giorno, l'equivalente di circa un cucchiaino.

(Per saperne vedi pagina. 16).