Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Esistono davvero alimenti sani e non sani?

Lun 25/10/2021 - 11:11

È un vero dilemma. Secondo l'opinione di molti, frutta, verdura e pane integrale sono alimenti "sani", tuttavia non hanno un buon sapore, mentre cibi invitanti come la cioccolata, il gelato e le patatine fritte sono buoni, ma sono "malsani". Al concetto di alimenti "sani" molti associano regole e rinuncia, mentre a quelli "non sani" gioia e piacere. I cibi etichettati come "malsani" vengono spesso utilizzati per premiare altre persone, ad esempio i propri figli o se stessi, ma non appena la ricompensa finisce nello stomaco, molti avvertono lo stesso un senso di colpa. Nel linguaggio settoriale, questa contraddizione prende il nome di paradosso del piacere e della salute.

Eppure, una classificazione dei singoli alimenti nelle categorie "sano" e "non sano" non è considerata né in linea con i tempi né sensata. Inoltre, non esistono i cosiddetti cibi "vietati". "L'alimentazione è un argomento troppo complesso per ridurlo ai singoli alimenti", sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Inoltre, la misura in cui un singolo alimento incide sull'alimentazione non può mai essere considerata separatamente, ma dipende sempre dalla quantità e dalla frequenza con cui si assume tale alimento". Secondo la Società Svizzera di Nutrizione SSN, si può parlare di una dieta equilibrata soltanto quando c'è il giusto rapporto nella combinazione dei cibi. La società austriaca per la nutrizione ÖGE (*Österreichische Gesellschaft für Ernährung*) considera invece la quantità, la combinazione e la preparazione dei cibi come fattori decisivi per un'alimentazione bilanciata. Dolci e snack salati e grassi non sono quindi in conflitto con una dieta salubre, a condizione che vengano consumati soltanto occasionalmente e in quantità moderate e la restante alimentazione sia bilanciata e varia.

Per il singolo individuo, pertanto, un'alimentazione consapevole, vale a dire l'apprezzamento del cibo con tutti i sensi e la percezione dei segnali dati dal proprio corpo (fame, sazietà, problemi digestivi...), risulta più efficiente di prescrizioni e divieti, regole o programmi rigidi. In questo modo, di tanto in tanto ci si può anche godere in tranquillità un pezzetto o una fila di quadretti di cioccolato, con consapevolezza e piacere.