

“Mangiare sano e restare in forma” anche dopo i 65

Il nuovo opuscolo “Mangiare sano e restare in forma” è rivolto ad adulti in età avanzata che vogliono seguire un'alimentazione equilibrata. Indicazioni essenziali e tante informazioni di carattere pratico distinguono questa nuova pubblicazione dell'USAV (Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria).

Riprendiamo il tema dell'importanza di un'alimentazione variata in età avanzata (di cui abbiamo parlato nell'edizione 5.19) in concomitanza con la nuova pubblicazione dell'USAV, “Mangiare sano e restare in forma”, rivolta in particolare alle persone che vogliono saperne di più su ciò che possono fare per rimanere in salute e in forma.

Un'alimentazione gustosa, equilibrata e varia favorisce il benessere in ogni fase della vita. Con l'aumentare dell'età, alcuni aspetti rivestono un ruolo sempre più importante, per esempio, preservare la forza muscolare e mantenere le ossa sane è essenziale per continuare a muoversi e restare indipendenti. Come fare? Nella nuova pubblicazione si trovano molte informazioni, nonché consigli e suggerimenti pratici e per questo è di facile fruizione e comprensione. Il primo tema affrontato è quello dell'importanza di un apporto proteico sufficiente: si indicano quali alimenti contengono proteine e, in uno schema, sono illustrate quante ne contiene una porzione. Vi sono anche consigli ed esempi di menu per la vita quotidiana, su come favorire la digestione e su come gestire le provviste di casa. Uno strumento utile per tutti.

L'opuscolo è disponibile sia in forma stampata sia in pdf e può essere ordinato o scaricato gratuitamente dal sito dell'USAV: www.blv.admin.ch (> Pubblicazioni)



Il piatto equilibrato

Vuoi seguire un'alimentazione equilibrata ma non sai come fare? Il nuovo ricettario goloso e interattivo del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) potrebbe aiutarti. È un ricettario innovativo e interattivo con cui comporre pasti equilibrati coinvolgendo anche i bambini.

È possibile acquistare il ricettario (fr. 20.-) presso:

- Segretariato ACSI
Per invii postali spese di spedizione (fr. 7.-)
- Sportello FTIA (stazione FFS Giubiasco)
- Ordinazioni: www.ti.ch/promozionesalute



Osservatorio delle proteine

Quale gelato scegliere?

La menzione “ricco” o “arricchito” di proteine è in voga. Si tratta di un argomento legato alla salute o è solo un modo per distinguersi dalla concorrenza e giustificare un prezzo più elevato? In base alle norme giuridiche, una fonte di proteine deve fornire almeno il 12% dell'energia sotto questa forma e un prodotto che è indicato come “ricco di proteine” ne deve fornire almeno il 20%.



+ PROTEINE

**CHIEFS ICE CREAM
DOUBLE CHOC**

Contenuto di proteine
13,6g/100g

Origine delle proteine
**Latte scremato,
concentrato
di proteine del latte**

Prezzo
fr. 2.89/100g

**MÖVENPICK
SWISS CHOCOLATE**

Contenuto di proteine
5,2g/100g

Origine delle proteine
**Latte intero, latte
scremato in polvere,
proteine del latte**

Prezzo
fr. 2.15/100g

STANDARD



Il gelato della Chiefs contiene più del doppio delle proteine rispetto al gelato qui confrontato, ma, parliamoci chiaro, arricchire in questo modo un prodotto di questo tipo non cambia nulla, si tratta comunque di un alimento da consumarsi con moderazione. Quel che conta è avere dei pasti con quantità sufficienti di proteine... e concedersi un gelato di tanto in tanto senza badare a quante proteine contenga. Detto ciò, il gelato della Chiefs è comunque meno calorico poiché è elaborato senza panna e con edulcoranti. In quanto al cioccolato, contrariamente a quanto evidenziato sulla confezione, non ve n'è l'ombra, vi è piuttosto del cacao.