

Lezione Compito #1

Nelle lezioni introduttive già visto quali sono i potenziali meccanismi infiammatori; adesso è arrivato il momento di fare un passo in avanti e di riconoscere in che modo sono legati all'alimentazione.

Vorrei portare la tua attenzione su due fattori chiave: lo zucchero e la trasformazione degli alimenti, due delle principali cause di meccanismi infiammatori.

Ci troviamo di fronte ad una tendenza in netto aumento: ti basti pensare che, dal '90 ad oggi, c'è stato un aumento significativo nel numero di persone affette da obesità e con un alto livello di zuccheri nel sangue.

Tuttavia, forse ti stupirà sapere che la nostra assunzione di zuccheri e conservanti è spesso involontaria.

Con gli anni, l'industria alimentare ha aumentato sempre di più l'aggiunta di questi due elementi per rendere i cibi più palatabili e per conservarli il più a lungo possibile.

Si nascondono anche negli alimenti meno sospettabili, come una busta di insalata.

Essendo causa di alcuni dei principali meccanismi infiammatori ed è quindi necessario imparare a riconoscere la composizione degli alimenti che consumiamo ogni giorno.

I tuoi compiti di questa fase:

- Allenati a leggere le etichette degli alimenti che consumi di più: sono presenti zuccheri e conservanti tra gli ingredienti? In quale quantità? (Ricorda: se leggi sigle particolari o ingredienti difficili da pronunciare, sono segno che quell'alimento è stato processato)
- Osserva quanti degli alimenti che consumi sono processati: quanto sono diversi dalla loro forma iniziale? Quante trasformazioni hanno subito?
- Prova a pensare a possibili alternative: sono presenti alimenti simili con un minor apporto di zuccheri e conservanti? Potresti scegliere dei prodotti meno processati?

Senza modificare eccessivamente le tue abitudini, prova ad iniziare a ridurre il consumo di zuccheri, soprattutto nella seconda parte della giornata.

Per aiutarti, abbiamo preparato alcuni suggerimenti e relative ricette.