

Food delivery: sette regole per mangiare bene e in sicurezza



L'Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi ospedalieri (Aigo) suggerisce come comportarsi nell'ordinare cibo da asporto, per un corretto regime alimentare.

- Ristoranti chiusi e voglia di rilassarsi fanno volare il food delivery. Nel mondo occidentale una persona su quattro consuma cibo da asporto almeno una volta la settimana e con il lockdown quest'anno la tendenza è di una crescita ancora più netta. Ma per uno stile di vita sano è necessario prestare attenzione ad alcuni accorgimenti consigliati dai medici dell'Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi ospedalieri (Aigo).

1. "Cibo da asporto" non è sinonimo di "fast food"

Generalmente i cibi pronti sono più ricchi in sale e calorie e meno ricchi in nutrienti, rispetto a cibi preparati a casa; il loro consumo abituale può comportare il rischio di sovrappeso/obesità. Meglio affidarsi a ristoranti di fiducia o al cibo da strada, preparato con ingredienti semplici. Se non si resiste alla tentazione del fast food, è consigliabile rifornirsi dalle catene che hanno implementato pratiche di promozione

della salute: riduzione del sale, condimenti a minor contenuto di grassi (es. maionese low fat). Se in famiglia ci sono bambini, è opportuno scegliere opzioni che contengano anche cibi "buoni" (fette di frutta, yogurt).

2. Variare gli alimenti

Non è il singolo pasto che fa la differenza ma scelte alimentari equilibrate nel tempo. Consumando spesso cibo da asporto è importante variare le ordinazioni magari rivolgendosi a locali con differenti cucine (vegetariana, carne, pesce, ecc.). L'obiettivo è ricalcare nel lungo periodo il modello della piramide alimentare della dieta mediterranea. Inoltre, il suggerimento è di ricercare sempre informazioni nutrizionali e di corretta conservazione del cibo (es. per l'abbattimento e la catena del freddo per il pesce crudo), oltre alla tracciabilità degli alimenti.

3. Alimenti ricchi di fibre

Circa la metà delle calorie assunte con l'alimentazione dovrebbe provenire da cibi ricchi di carboidrati, come cereali, riso, pasta, patate e pane: è una buona idea includerne almeno uno ad ogni pasto. Alimenti integrali come il pane, la pasta e i cereali integrali contribuiscono al nostro fabbisogno di fibre. La frutta e la verdura sono fra le fonti più importanti di vitamine, minerali e fibre. Un bicchiere di succo di frutta fresca un frutto rappresentano uno snack ideale.

4. Attenzione al sale

Il contenuto di sale nei cibi pronti è molto più elevato (e spesso in grande eccesso) rispetto ai cibi preparati a casa (1 porzione di purea di patate istantaneo ha un contenuto 20 volte maggiore di sale rispetto ad una porzione casalinga). Non aggiungere quindi altro sale. Se si sente l'esigenza di insaporire, sono preferibili le spezie.

5. Evita l'eccesso di alcool (anche se non devi guidare dopo il pasto)

Oltre ai ben noti e pericolosi effetti tossici, un eccesso di alcool può alterare i processi digestivi. L'invito è alla moderazione. Un bicchiere di vino durante il pasto può avere effetti benefici, come ci ricordano i dettami della dieta mediterranea.

6. Gli elettrodomestici giusti per riscaldare

Il forno a microonde correttamente usato presenta pochissimi rischi per la salute. Anzi, la cottura a microonde - essendo più rapida - è in grado di preservare i micronutrienti contenuti negli alimenti rispetto ad altri tipi di cottura. Se si utilizza il forno a microonde, evitare contenitori in melamina che possono rilasciare sostanze tossiche durante la cottura.

7. E le precauzioni per il Covid?

Pur consapevoli che il "rischio zero" in medicina non esiste, va comunque detto che non si registrano segnalazioni di contagio attraverso il cibo, anche se l'origine del SARS-CoV-2 dovrebbe essere animale. È noto peraltro che negli ambienti refrigerati il Sars Cov2 si può diffondere facilmente. È d'obbligo la raccomandazione di lavarsi accuratamente le mani prima, dopo, e durante la manipolazione degli alimenti per evitare contaminazioni. La cottura del cibo (a temperature oltre 63° per oltre 4 minuti) dovrebbe eliminare la possibilità di contagio. Per quanto riguarda il consumo di alimenti crudi, come ad esempio la verdura? il consiglio è sempre quello di lavare accuratamente ciò che mangiamo, pratica igienica indispensabile da sempre.

Ufficio stampa Aigo

Mediamover

340 2893068

info@mediamover.it