

Torna Compra con la testa

Venerdì 6 aprile alle 18 il food tour gratuito fa tappa al Città Fiera



05 aprile 2018

Ritorna il **Food Tour**: al supermercato con la nutrizionista, evento del tutto gratuito grazie al quale i cittadini vengono guidati in una spesa consapevole. Missione: imparare a leggere le etichette, non farsi ingannare dalle scritte che spesso non corrispondono al contenuto del prodotto, imparare a scegliere prodotti non trasformati, non raffinati e non processati chimicamente, puntando invece ad alimenti genuini, di stagione, biologici, 0 km zero, cereali integrali, legumi, frutta secca, semi. L'appuntamento è per **enerdì 6 aprile alle 18 al Città Fiera** (ingresso sud): punto di ritrovo Juice Tonic. Da qui, accompagnati dalla biologa nutrizionista **Marta Ciani**, i cittadini potranno sperimentare il modo responsabile di riempire il carrello della spesa.

I cittadini impareranno che i cibi di provenienza animale, con l'eccezione di alcuni pesci, tendono ad incrementare lo stato infiammatorio cronico, come pure l'elevato carico glicemico della dieta (dovuto ai cibi preconfezionati, pronti, snack, merendine, biscotti, dolci vari...), i grassi idrogenati (margarine), gli acidi grassi parzialmente idrogenati "trans" - che provocano infiammazione e un incremento del colesterolo cattivo (LDL) - oltre che un eccesso di sale e di zucchero. La biologa nutrizionista farà conoscere, girando per le corsie, le raccomandazioni del Codice europeo contro il cancro che suggerisce di evitare i cibi raffinati e processati: rientrano in questa categoria quasi tutti gli alimenti reclamizzati in tv, dalle bevande zuccherate alle merendine per i bambini, dai cibi in scatola a quelli pronti, precucinati, solo da scaldare al microonde.

"Sono alimenti - spiega Marta Ciani - ricchi in grassi idrogenati, sale, farine raffinate, fruttosio, saccarosio e altri zuccheri semplici o dolcificanti sintetici, conservanti e coloranti; e si sa che lo zucchero, come il sale, creano dipendenza".

Attenzione alle etichette! Alle volte si legge "solo zuccheri della frutta e dei cereali" e poi scopriamo che gli zuccheri della frutta sono glucosio, fruttosio, e saccarosio estratti chimicamente, e gli zuccheri dei cereali sono sciroppo di glucosio e fruttosio ottenuto dai mais. Più affidabile è la presenza di succo di mela o succo d'uva concentrati. Come questo, verranno dati altri consigli per saper scegliere con consapevolezza, perché la prevenzione inizia dalla spesa e continua ai fornelli! Purtroppo, la fretta contraddistingue sia la spesa sia il fornello, con tutti i rischi per la salute. Il tempo dedicato agli acquisti per nutrirsi - questo il messaggio - è un tempo investito in salute, in prevenzione e in cura, esattamente come quello impiegato in cucina.

Ci sono ancora alcuni posti disponibili. Per prenotarsi scrivere a info@martacianinutrizionista.it

SPETTACOLI

In sala 'Van Gogh. Tra il grano e il cielo' con le musiche di Anzovino

Il film evento che offre un nuovo sguardo sul genio olandese, attraverso il lascito della più grande collezionista privata di opere del pittore: Helene Kröller-Müller



Lunedì 9 aprile, martedì 10 e mercoledì 11 aprile, in anteprima mondiale nei cinema italiani e a seguire in 50 paesi del mondo

Commenta

L'APPELLO



Vogliamo la verità per Giulio Regeni

La nostra testata risponde all'appello della sorella del ricercatore perché sia fatta luce sulla vicenda

4 Commenti

CULTURA



Prosegue la stagione culturale a Grado: ancora cinque appuntamenti

Programma dedicato a tutte le età per riscoprire "i talenti graisani"

Commenta