IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Salute a pochi dollari, gli Usa puntano sulla dieta mediterranea

Il mancato acceso da parte di individui economicamente svantaggiati a cibi nutrienti si connette spesso ad un aumento del peso corporeo. Per quanto riguarda la situazione degli Stati Uniti, una spiegazione può sicuramente essere che frutta e verdura costino in Usa di più rispetto ad alimenti ipercalorici a basso valore nutritivo.

Lo scopo di un recente studio pubblicato sul “Journal of Hunger and Environmental Nutrition” è stato quello di migliorare la spesa alimentare dei clienti delle dispense di beneficenza statunitensi, diminuendo il costo dell’acquisto del cibo, con un piano di preparazioni culinarie a base di ricette con vegetali e olio extravergine di oliva. Per condurlo è stato utilizzato il protocollo “Raising the bar of Nutrition”, sviluppato dalla Rhode Island Community Food Bank.

Le ricette proposte – semplici e veloci – sono state accompagnate da sessioni di educazione alimentare sui benefici dell’olio d’oliva, della verdura, dei legumi, della pasta e riso integrale. Il costo medio del pasto è stato di circa 1,1 dollari. In seguito i partecipanti sono stati incoraggiati a preparare le ricette a casa. Dai risultati è emerso che il numero di pasti a base di frutta verdura e olio di oliva è aumentato. La varietà di frutta e verdura consumata è stata decisamente più ampia, così come il consumo.

Dopo 6 mesi, i dati sulla spesa alimentare sono variati sensibilmente. In particolare, per i dessert la spesa è passata da 5 dollari a settimana a 2,2. Per le bevande gassate si passa da circa 1,5 dollari a 0,6, per gli snack da 2 dollari a 1 e la spesa complessiva cala da circa 70 dollari a 40 dollari alla settimana. L’indice di massa corporea si è ridotto rispetto all’inizio della sperimentazione, con una perdita media di circa 5 kg e una riduzione della circonferenza vita.

In questo studio si è dimostrato che, portando il focus sulla eliminazione di cibi non necessari e abbandonando quello prevalente sull’acquisto aggiuntivo di alimenti salutari, una dieta sana può diventare molto economica. Le ricette proposte seguivano le direttive di una dieta mediterranea, con olio d’oliva come elemento essenziale di tutte le preparazioni, per la sua capacità di migliorare il gusto dei cibi soprattutto della verdura.

Infatti, è ormai noto che un aumento di grassi nella dieta derivanti dall’olio extravergine di oliva incrementa conseguentemente il consumo di verdura e migliora generalmente l’alimentazione anche grazie all’aumento della sazietà. Inaspettatamente, questa semplice variazione dell’alimentazione ha portato anche ad un miglioramento della composizione corporea, ma soprattutto ha garantito l’acquisizione di una maggiore consapevolezza da parte dei consumatori sulla possibilità di indirizzare meglio gli acquisti per la spesa settimanale.

Questi risultati dicono che anche i soggetti economicamente svantaggiati hanno la possibilità di seguire una dieta sana. Non c’è crisi che tenga dunque, seguire una sana alimentazione è possibile e dagli Stati Uniti ci suggeriscono che la soluzione risiede proprio nel nostro immenso