

Cibi industriali pronti o da asporto, occhio a grassi saturi e sale

I ritmi frenetici imposti dalla vita moderna di tutti i giorni spesso vengono ad incidere negativamente anche sulle nostre abitudini alimentari. Durante la pausa pranzo, oppure alla sera una volta arrivati a casa per la cena, il poco tempo a disposizione o la stanchezza aumentano il rischio di farsi tentare dai cibi pronti o precotti che fanno bella mostra nei reparti “pronto” dei supermercati, magari anche invogliati dal fatto che richiedono solamente pochi istanti per la cottura oppure di affidarsi al più “pratico” e “stuzzicante” take away sottocasa.

E' bene essere consapevoli però che queste scelte potrebbero gratificare il palato ma comportare dei rischi per la nostra salute: è il caso di alimenti cucinati alla bell'e meglio da ristoratori non sempre professionali o da cibi industriali trasformati senza guardare alla qualità delle materie prime e del prodotto finito.

Secondo uno studio condotto dall'Università di Glasgow e pubblicato sulla rivista scientifica “Food Science & Technology” i cibi pronti presenti nei reparti frigo o sugli scaffali dei supermercati spesso contengono una concentrazione di grassi saturi e di sale doppia rispetto ad altri prodotti meno invitanti, ma certamente più salutari.

Gli studiosi britannici sono giunti a questo risultato dopo aver analizzato una vasta gamma di cibi pronti e preconfezionati commercializzati presso le maggiori catene di supermercati del Regno Unito. Ma non è tutto. Lo studio ha infatti evidenziato come spesso questi prodotti possono anche costituire un vero e proprio inganno per i consumatori.

Alcuni di essi infatti vengono appositamente presentati con delle diciture particolarmente invitanti sia sugli scaffali di esposizione che direttamente sulla confezione, che ne enfatizzando la praticità d'uso o le benefiche virtù di qualche ingrediente al solo fine di invogliare il consumatore all'acquisto. Questi messaggi spesso inducono il consumatore a credere erroneamente che il prodotto abbia delle qualità benefiche per la salute che ne giustifichino anche un prezzo di vendita spesso superiore ad altri prodotti meno costosi e meno reclamizzati.

Ma anche per quanto riguarda il cibo da asporto o take away i risultati in termini di rischi per la salute non sono certo più incoraggianti. Uno studio condotto dall'Università australiana della Tasmania e pubblicato sull'European Journal of Clinical Nutrition” ha infatti mostrato che il consumo di pasti pronti o take away due o più volte a settimana comporta un maggiore rischio di sviluppare diabete e patologie cardiache. Il team di ricercatori australiani è giunto a questo risultato dopo aver analizzato le abitudini alimentari di circa 1.900 tra uomini e donne soggetti ambo sessi di età compresa tra i 26 e 36 anni.

E' buona cosa quindi dedicare tempo e attenzione alla scelta del cibo; anche quando il tempo a disposizione è poco è meglio non lasciarsi tentare da soluzioni improvvisate e malsane, ma consumare frutta, verdura, cereali e latticini. La nostra salute ne sarà riconoscente.