

Sai leggere una etichetta? Isernia, un incontro per una spesa responsabile **Cultura**

Inviato da :

Pubblicato il : 17/3/2014 10:16:09

A Isernia, una conferenza sulla corretta lettura delle etichette alimentari, al fine di aiutare i consumatori nei loro acquisti al supermercato. E' questo il tema dell'incontro tenuto dal Dott. Fabrizio Di Salvio che avverrà il 22 Marzo alle 10.30 presso la biblioteca "Michele Romano" di Isernia.

Risale all'anno scorso l'allarme lanciato dall'Istat sull'alto tasso di obesità raggiunto proprio nella nostra regione. Operare per una prevenzione del fenomeno, significa contrastare il suo cronicizzarsi sul territorio. Imprescindibili per politiche efficaci sono allora le occasioni di informazione e approfondimento rivolte ai cittadini.

Una sana alimentazione nasce anche da quello che mettiamo ogni giorno nel carrello della spesa. Impariamo perciò a leggere le etichette nutrizionali poste sulle confezioni. Prestiamo sempre attenzione alla data di scadenza, al luogo nel quale un cibo è stato prodotto e non dimentichiamo mai di leggere gli ingredienti. La legge impone che questi vadano indicati in ordine decrescente. Il primo è quindi quello in percentuale maggiormente presente nel prodotto.

A questo proposito, le linee guida internazionali per la prevenzione delle più importanti malattie cronico-degenerative raccomandano di evitare quegli alimenti che hanno – tra i loro primi quattro ingredienti – zuccheri semplici, grassi idrogenati e additivi. Lo sapevate? Attenzione allora a non farci ingannare quando leggiamolight: lo zucchero comune viene spesso sostituito da composti equivalenti e non sempre light significa salutare.