

QUANDO FAI LA SPESA USA LA TESTA!

Guida alla spesa consapevole

Dott.ssa Benedetta Lomonaco – Dietista e Nutrizionista in formazione

Dott.ssa Luisa Belleri – Psicologa e Psicoterapeuta in formazione

- *Quando facciamo la spesa, ci sono molti aspetti che influenzano le nostre scelte: i più comuni sono il prezzo, la pubblicità, i nostri gusti personali, gli effetti sulla nostra salute. È difficile riuscire ad avere le informazioni necessarie per fare scelte consapevoli. Quando facciamo la spesa dobbiamo essere curiosi, vigili e lungimiranti, imparando a combinare piacere e responsabilità.*
- *Al supermercato, con la nostra lista a portata di mano, in modo inconscio tendiamo a prendere alcuni alimenti rispetto ad altri. Spesso perchè siamo abituati ad usare quelli, li conosciamo e ci troviamo bene. Altre volte perchè inspiegabilmente un pacchetto rispetto ad un altro attrae la nostra attenzione. Elementi che influenzano e sono influenzati dalla nostra emotività:*
 1. *colori: percezioni legate al genere, tonalità e richiami emotivi*
 2. *strategie psicologiche di marketing: illusione, contenimento dell'ansia tramite riprova sociale*
 3. *associazioni emotive: sedare l'ansia con emozioni positive*
 4. *uso strategico delle parole: descrivere processi o caratteristiche con parole suggestive*
- *Mangiare meno carne! La maggior parte della carne che troviamo in commercio arriva dall'allevamento intensivo, molto dannoso per l'ambiente poiché consuma quantità esorbitanti di acqua e per la nostra salute: maggiore resistenza agli antibiotici, manifestazione di nuove malattie, soprattutto virali (epidemie influenzali), danni da inquinamento, maggiore incidenza di malattie legate all'eccessivo consumo di grassi e proteine animali: patologie cardiovascolari, cancro, diabete, ipertensione, obesità.*

Buone pratiche e consigli per l'acquisto

- basare la dieta su alimenti vegetali che possono sostituire la carne (legumi)
- consumare meno carne e di migliore qualità
- variare i tipi di animali e razze che si scelgono, prediligendo razze alternative e tagli meno noti
- fare attenzione al prezzo: prezzi troppo bassi spesso sono indice di sfruttamento animale e ambientale
- consumare carne di animali allevati macellati in Italia, meglio se locali da piccoli allevatori
- leggere bene le etichette

- **Mangiare frutta e verdura locale e di stagione** vuol dire affidarsi a coltivazioni con bassi costi energetici, gustare i prodotti nel momento in cui possono offrire il massimo delle loro caratteristiche gustative e qualitative. Oggi non siamo più abituati al ciclo delle stagioni perché il mercato offre arance d'estate e fragole d'inverno.
- **Il consumo di pesce è ottimo per la salute.** Il problema è che per conformismo, moda o semplice pigrizia, mangiamo sempre gli stessi pesci. Il risultato è che oramai certe specie, le più consumate, sono a rischio estinzione. La soluzione è scegliere le specie meno conosciute dei mari più vicini a noi.

IL CALENDARIO DEL MEDITERRANEO

inverno	primavera
triglia	sugarello
sarago	sgombro
sardina	gallinella
ricciola	spigola
pagello	sarago
alice	leccia
pescatrice	palamita
palamita	pagello
sgombro	
vongola verace	
rombo chiodato	
polpo	
seppia	
lampuga	

estate	autunno
sugarello	alalunga
sogliola	spigola
orata	trigilia
ricciola	rombo
spigola	chiodato
gallinella	gallinella
sarago	lampuga
sardina	
alice	

- L'**etichetta** è lo strumento principale per avere le informazioni sul prodotto. Ad oggi l'etichetta non ci dice ciò di cui avremmo bisogno ed è semplicemente o evasiva o accattivante, come una pubblicità. Bisogna imparare a decifrare il linguaggio delle etichette. Sono solo 3 le informazioni più importanti da individuare: il valore energetico, i macronutrienti e il contenuto in fibre.
Valore energetico: le tanto "odiate" kilocalorie, indica l'energia che ci fornisce 100g di alimento.
Macronutrienti: suddivisi in proteine, carboidrati e grassi (lipidi). Bisogna fare attenzione soprattutto a non prendere alimenti che contengono troppi carboidrati e/o troppi grassi.
Fibra: utile perché serve per ripristinare le condizioni di equilibrio dell'intestino e riduce l'apporto calorico totale agendo da "spazzino", a livello intestinale, catturando grassi, zuccheri ed altre sostanze che, riciclate nell'organismo, sarebbero dannose.



Spazio multidisciplinare
per la persona e la famiglia
Via Foro Boario 15
Brescia
tel. 0308375711