

Comprare italiano per rilanciare l'economia

Se l'alimentazione e la moda sono i due settori dove più elevata, è la fiducia nel Made in Italy degli italiani (più diffidenti invece quando si tratta di cosmetici, mobili, auto o elettrodomestici) e se l'84% è d'accordo sul fatto che per rilanciare l'economia bisogna comprare italiano, ecco che complici i mercatini di Natale, il prodotto alimentare nostrano si appresta a fare la parte del leone. Tre su quattro infatti pensano di acquistare prodotti nazionali, con un atteggiamento 'patriottico' che supera di molto quello degli altri Paesi europei dove in media solo il 59% dei cittadini metterà sotto l'albero prodotti del proprio Paese. E anche le previsioni per cenoni, pranzi e feste a tavola parlano tricolore. Sicuramente il "prodotto tipico" in tempi di feste e di Natale è molto variegato: dai panettoni artigianali ai formaggi, dalle marmellate all'olio, dalla pasta al vino, ma un posto di primo piano è occupato anche dalla frutta. Pere e clementine, arance e noci, ananas e kiwi mele e uva, nocciole e frutti esotici. Un modo anche per non dimenticare la dieta mediterranea: dieta che, pur indulgendo agli stravizi delle feste non fa bene solo al nostro copro, ma aiuta anche lo spirito, almeno secondo una ricerca da cui risulta che le persone che quotidianamente consumano durante i pasti pane, pasta, frutta, verdura, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino, sarebbero meno vulnerabili alla depressione, ben il 30% in meno degli altri consumatori. Lo sostiene un recente studio spagnolo, condotto su oltre 10mila persone su un periodo di 6 anni. L'effetto positivo per l'umore si aggiunge a quello per la salute, come dimostrano recenti anche altri studi pubblicati sul British Medical Journal, secondo i quali la dieta mediterranea riduce del 13% l'incidenza del Parkinson e dell'Alzheimer, del 9% quella per problemi cardiovascolari e del 6% quella del cancro. Insomma un valido motivo in più per inserire la dieta mediterranea tra i patrimoni dell'umanità, come richiesto all'Unesco da Italia, Spagna, Grecia e Marocco, con il sostegno dell'Unione europea.

Altro valido motivo per scegliere frutta e verdura anche in periodo di feste, è legato all'incidenza del freddo e all'arrivo della influenza stagionale, che si può combattere anche variando il menu alimentare con scelte che privilegiano il consumo di verdura, legumi e frutta di stagione in gran quantità si può combattere. E la stagione offre una scelta tra le più ricche: dalla vitamina A che abbonda in spinaci, cicoria, zucca, fagiolini, ravanelli, zucchine, carote, broccoletti, senza trascurare i legumi come fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche che contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali. Ottime anche cipolle e aglio (possibilmente crudi per la valenza antibatterica) perché danno il giusto quantitativo di sali minerali e vitamine antiossidanti che sono di grande aiuto per combattere le conseguenze dello stress del cambio di stagione sull'organismo".