



**ARIANNA
ROSSONI**

**SCEGLI
DI STARE
MEGLIO!**

IMPARA A RICONOSCERE I CIBI GIUSTI
dal supermercato alla pausa caffè

Arianna Rossoni

SCEGLI DI STARE MEGLIO!

**Impara a riconoscere i cibi giusti,
dal supermercato alla pausa caffè**



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14849-8

Prima edizione BUR Gatti Blu: settembre 2020

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

**SCEGLI
DI STARE MEGLIO!**

Introduzione

Quando desideriamo prenderci cura di noi, quando cerchiamo di stare bene con noi stessi, inevitabilmente il pensiero cade lì:

Devo assolutamente darmi una
regolata, devo iniziare a mangiare
sano!

Un giusto proposito che, a ben guardare, ha poco a che fare con il desiderio di dimagrire: vogliamo “mangiare bene” senza per forza cercare di perdere peso; vogliamo “mangiare bene” perché iniziamo a renderci conto che, da quando abbiamo lasciato mamma e papà e – di conseguenza – anche la loro cucina, siamo andati alla deriva, chi più chi meno.

Negli anni degli studi ci siamo sostenuti principalmente grazie a una sapiente mappatura dei take-away più vicini al nostro alloggio, o all’abilità, consolidata negli anni, di preparare panini ben farciti. Nei primi tempi della nostra carriera professionale, il cibo ha rappresentato un momento di stacco dal lavoro, senza che ci prendessimo la briga di curare nei dettagli la scelta quali-quantitativa: a metà mattina pausa caffè e merendina delle macchinette, a pranzo chiacchierata con i colleghi nella mensa aziendale o in una tavola calda, per cena assembliamo gli ingredienti trovati in dispensa a dare una parvenza di cena. Nel weekend, gli aperitivi e la pizza con gli amici si alternano

a qualche sporadico pasto al quale abbiamo dedicato ore e ore ai fornelli, ispirati da quel cooking show visto in tv in cui tutto sembrava semplice e veloce, salvo poi renderci conto che abbiamo comprato la papaya al posto dell'avocado, che non sappiamo sfilettare il pesce e che non useremo mai più, in tutta la nostra vita, il costoso vasetto in vetro di pistilli di zafferano.

Così passano gli anni: ci ritroviamo alla soglia dei trenta, e iniziamo in qualche modo a sentire che il nostro corpo sta cambiando. Adesso, mentre giochiamo la partita a calcetto del giovedì sera, abbiamo il fiatone, iniziamo a soppesare i vantaggi del magnesio per i crampi muscolari, ci allarmiamo se un raffreddore non passa dopo due giorni e cominciamo ad accorgerci che il nostro stomaco brucia tutte le volte che prendiamo cappuccino e brioche (alla crema, grazie) nel bar sotto l'ufficio.

Sì. Forse è venuto il momento di iniziare a "mangiare sano". Anche perché, in famiglia, il papà prende la pastiglia per la pressione, la mamma ha la glicemia alta, lo zio i trigliceridi alle stelle e la nonna non aveva forse il colesterolo a 300?

Sì. D'ora in poi bisogna proprio fare attenzione a quello che si mette nel carrello: gli yogurt solo magri, i biscotti per forza senza zucchero e la pasta esclusivamente integrale. E sarà meglio limitare i fritti, le pizze e i bomboloni ripieni dopo il cinema.

Iniziamo a fare caso ai messaggi salutistici che ci circondano, e nel momento stesso in cui ci accorgiamo che esistono rimaniamo sorpresi di un simile bombardamento, a cui prima non avevamo mai prestato attenzione: su tantissimi prodotti troviamo sbandierato con orgoglio che sono «senza olio di palma», i biscotti per la colazione sono quasi tutti «con il 30% di grassi in meno» (ma rispetto a cosa, poi?!?), la zuppa del banco frigo è «senza glutine» e il succo è fatto «di sola frutta» (... e se un succo di frutta non contiene frutta, cosa contiene?).

Fare la spesa con occhio critico sembra essere diventato un esame che mette alla prova le nostre capacità intellettive:

comprensione del testo, abilità logiche e matematiche. E più stiamo attenti, più sorgono perplessità e problemi: è meglio acquistare le carote biologiche o a chilometro zero? Se prendo il caffè fair-trade salverò una pianta in Amazzonia, o riuscirò almeno a tutelare un lavoratore dallo sfruttamento delle multinazionali? Se mangio meno carne e più legumi, faccio del bene all'ambiente?

Spesso ci sentiamo travolti da una valanga di informazioni contraddittorie, la scelta di prodotti è talmente variegata e i parametri salutistici da tenere monitorati talmente tanti, che “mangiare sano” sembra essere un'utopia. Al limite può riuscirci chi ha una laurea in nutrizione... O forse neppure loro, perché quando accendiamo la tv troviamo illustri medici che elencano i vantaggi per la salute della dieta mediterranea, ma altrettanti luminari, esperti del settore, caldeggiano regimi alimentari iperproteici per dimagrire o sostengono l'importanza del digiuno per diminuire il rischio di malattie neurodegenerative.

“Mangiare sano” diventa una fatica senza fine: ogni traguardo raggiunto apre a nuovi interrogativi, nuove ricerche e nuovi cambiamenti delle proprie abitudini alimentari. Il tempo e le energie investiti nello sforzo di migliorare la dieta sembrano, di pari passo, aumentare il desiderio di tutto ciò che ci siamo proibiti lungo il percorso: mangiamo verdura a ogni pasto e agogniamo una porzione di patatine fritte; compriamo dolci sugarless e ricordiamo con affetto le merende della nonna, a base di pane, burro e zucchero; il sabato sera andiamo in pizzeria solo se l'impasto è lievitato almeno sedici ore e la farina utilizzata è macinata a pietra, e per favore, che la mozzarella sia aggiunta a crudo.

Scommetto che, se avete acquistato questo libro, vi riconoscete, almeno in parte, nello sconforto di chi vorrebbe davvero impegnarsi a “mangiare bene”, ma non sa da che parte iniziare. O forse lo sapete, un pezzetto del percorso lo avete già fatto, ma ecco che arrivano i dubbi, e vi chiedete se le scelte fatte sono state

corrette. Oppure, temete che le piccole attenzioni nel fare la spesa o quando vi preparate un pasto a casa vengano irrimediabilmente annullate dall'imposizione – inevitabile – della mensa aziendale dal lunedì al venerdì, o dalle occasioni mangerecce del weekend, di cui si può fare a meno, è vero, ma con un peso al cuore.

Mi sento di dirvi che questo libro fa per voi. Sono Arianna Rossoni, sono una dietista, e

**è mia intenzione guidarvi a
compiere scelte consapevoli,
tanto al supermercato quanto al
ristorante.**

Vi spiegherò perché ciò che mangiate (e il modo in cui lo fate!) può fare la differenza sulla vostra salute, e come è possibile coniugare questa valenza salutista a quella più edonica, legata a una dimensione di piacere e condivisione di ciò che mangiamo.

Ci aspetta un viaggio che inizierà dal supermercato e terminerà nei ristoranti, passando per gli store online e attraverso la cucina di casa. Parleremo, soprattutto, di equilibrio:

**“mangiare bene” non significa
compiere singole scelte
“assolutamente perfette”, ma far
sì che la somma delle nostre scelte
alimentari faccia pendere il piatto
della bilancia verso un sostanziale
beneficio,**

che si declina in un vantaggio non solo per il corpo, ma anche per la mente, per la nostra rete di relazioni e per l'ambiente in cui ci troviamo a vivere.

Capitolo 1

Cosa significa “mangiare bene”?

Quando ci chiediamo cosa vuol dire “mangiare bene”, non possiamo accontentarci di conteggiare calorie e nutrienti: nutrirsi è ben di più. Non dimenticatelo. Mangiare è vitale come respirare, ma, al contrario della respirazione, la nutrizione non potrà mai essere “passiva”: rimarrà sempre un atto dal forte significato edonico, legato al piacere, e sociale. Potremmo dire che “mangiare bene” è possibile quando:

- facciamo scelte alimentari a tutela della nostra salute;
- il cibo diventa una fonte di gratificazione;
- esprimiamo una relazione rispetto all’ambiente.

Probabilmente l’ultimo punto è quello che, per la maggior parte di noi, arriva come diretta conseguenza del primo: iniziamo a essere attenti all’ecosostenibilità delle nostre scelte alimentari solo rendendoci conto che, quasi sempre, ciò corrisponde anche a un vantaggio per la salute. In altre parole, iniziamo a scegliere prodotti a chilometro zero, da agricoltura sostenibile e con meno imballaggi possibile perché sappiamo che gli alimenti acquistati in questo modo sono più ricchi di vitamine e nutrienti, o perché ci rendiamo conto che sono decisamente più buoni rispetto a quelli industriali: la scelta, dettata dal desiderio di stare bene e in salute, ha una ricaduta sull’ambiente che, nella nostra scala di valutazione, è di secondaria importanza. Tuttavia, più ci pren-