



ASL
CITTÀ DI TORINO

**S.C. Emergenze Infettive, Prevenzione e
Promozione della Salute**

NEWS LETTER FEBBRAIO 2025

LA SPESA CONSAPEVOLE: UNA PASSEGGIATA DI SALUTE

Percorso nella natura e nella relazione con essa, che l'uomo instaura, in un precario equilibrio di reciproco rispetto

"..una delle prime condizioni di felicità e che il legame tra l'uomo e la natura non si rompa.." (Tolstòj)

Spesso la spesa la si fa di fretta, senza badare ai dettagli importanti per la nostra salute.

È importante invece portare a casa la spesa giusta, consapevole... *una buona spesa oltre che una spesa buona.*

L'educazione alimentare inizia dalla spesa, il cui scopo è la ricerca e l'equilibrio di cibo di qualità al giusto prezzo.

Per non sbagliare ecco di seguito alcuni consigli per affrontare meglio il momento "spesa" :

- preparare una **pianificazione dei pasti** per tutta la settimana: sarà più facile organizzare la spesa, senza dimenticare dei cibi o rischiare di comprare quello che abbiamo già in dispensa o in frigo. Inoltre, non secondario, si potrà gestire meglio un'alimentazione equilibrata;
- preparare la **lista della spesa** per ricordare ciò che è necessario ed evitare l'inessenziale;
- Preferire le **materie prime e i prodotti sfusi**, non solo di **frutta e verdura che deve essere di stagione** e nelle giuste quantità per evitare che si deteriorino e si sprechino, ma anche di carne e pesce evitando prodotti confezionati, precotti, impanati ed ultra-lavorati
- **Controllare la data di scadenza** dei prodotti acquistati, spesso i prodotti in offerta sono quelli prossimi alla scadenza e se non si consumano rischiano di essere buttati;
- Imparare a **leggere le etichette degli alimenti**, evitando soprattutto alimenti con una lunga lista di ingredienti (l'etichetta rispecchia la qualità del prodotto) soprattutto impara la differenza delle diciture: data di scadenza o da consumarsi entro: indica il limite oltre il quale l'alimento non deve essere consumato; termine minimo di conservazione (TMC) o da consumarsi preferibilmente entro: indica la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione;
- **Non lasciarsi sedurre dalle offerte del tipo 3X2 o ingannare dalle offerte e dalle pubblicità**, che servono solo a far acquistare più di quanto si abbia bisogno. In tal modo si evitano anche inutili sprechi.
- Evitare di fare la spesa quando **si è affamati**: è provato, da studi, che da un lato si è portati a comprare alimenti più calorici, dall'altro a comprare quantità maggiori;

- Evitare di fare la spesa quando **si è stanchi o si ha poco tempo**, si tendono a comprare prodotto già pronti e industriali, più raffinati, più cari, con maggiore spreco nelle confezioni e meno genuini.
- Se non si riesce a **fare la spesa frequentemente (tutti i giorni o ogni due giorni)** gestire con consapevolezza la conservazione dei cibi in dispensa ed in frigo; in frigo è importante praticare la **F.I.F.O. (First-In-First-Out)**, cioè "primo dentro, primo fuori" cioè mettere davanti i cibi prossimi alla scadenza e dietro quelli appena acquistati; lo stesso vale per la dispensa fuori frigo;
- È importante fare attenzione alla **gestione del frigorifero**: funzionamento, stato delle guarnizioni e quindi della chiusura e del mantenimento della temperatura (per il frigo ideale tra +4° e +5° C, per il freezer tra -18° e -20° C);
- Portare da casa **borse di tessuto** o riutilizzabili in modo da non utilizzare le borse del venditore e che poi vengano buttate come spazzatura;
- Per la dispensa o il frigorifero usare **vasi di vetro a chiusura ermetica o contenitori in plastica**. Questo sia per risparmiare sul prodotto, comprando alimenti non confezionati, freschi di stagione e sfusi, sia per avere una corretta conservazione dell'alimento;
- Attenzione all'**acquisto ed al trasporto**: importante scegliere frutta e verdura **con il giusto grado di maturazione**, considerando che varietà di stagione e locali hanno tempi di maturazione migliori perchè naturali. Non acquistare grandi quantità soprattutto se si sa che non si riesce a consumarle per tempo.
- **È sempre meglio infatti mettere i prodotti freschi in contenitori di carta o in cesti di vimini**, piuttosto che di plastica, sia perché in estate gli alimenti si deteriorano facilmente sia per evitare di dover smaltire i sacchetti.