

**Mangiar bene.** La scelta affidata a una foto, senza conoscere gli aspetti nutrizionali del piatto. Il consumo fatto alla scrivania senza alzarsi e fare due passi. Gli esperti analizzano la nuova moda. E scoprono che non è sempre salubre

# Quanti dubbi sul pasto in ufficio scelto dalla app

IL FATTO

## L'insetto va su Marte

La Finlandia sdogana gli insetti e si appresta a preparare delle linee guida - attraverso Evira, l'autorità nazionale per la sicurezza alimentare - sul loro utilizzo come alimenti. Invitando allevatori e produttori a dire la loro. Le linee guida - pubblicate a novembre - autorizzeranno soltanto gli insetti da allevamento e interi. Nessuna parte può essere rimossa, isolata o estratta durante le lavorazioni. Ma si può produrre farina proteiche o polveri. Le linee guida prevedono anche una lista di insetti ammessi. Con tanto di etichetta dettagliata, anche perché la chitina - principale componente dell'esoscheletro degli insetti - può provocare reazioni allergiche in chi è già allergico ai crostacei. Una ricerca condotta l'anno scorso su 500 persone dall'università finlandese di Turku, con il Finland Natural Resources Institute, ha rivelato che non c'è pregiudizio nei confronti degli insetti. E che anzi il 70% degli intervistati era molto interessato, e il 50 avrebbe comprato alimenti a base di insetti. Non è un caso, infatti, che in Finlandia esistano già allevamenti di insetti, che vengono utilizzati però non come alimenti o ingredienti (cosa vietata ancora dalla legge) ma solo come ornamento dei piatti: scorpioni ricoperti di cioccolato o muesli con grilli. Un modo comunque per aggirare il divieto, tanto che una delle motivazioni delle linee guida è regolamentare un mercato già fiorente. L'azienda EntoCube, per esempio, sta addirittura collaborando con la Nasa per sviluppare sistemi di produzione da usare nello spazio o su Marte.

GIULIA MASOERO REGIS

**S**FOGLIA, scegli, e ordina con un clic. Da quando gli smartphone sono fonte e risposta di tutti i nostri bisogni, ogni giorno facciamo shopping online oppure ordiniamo qualcosa da mangiare, quando siamo al lavoro e non abbiamo tempo per andar fuori. Le applicazioni che ci vengono in aiuto sono tante: la pioniera è stata Just Eat, seguita poi da altre, come Foodora, Deliveroo, UberEats, Glovo. Quella del pranzo portato in ufficio è certamente una comodità, ma può nascondere qualche rischio per la salute. Prima di tutto, aumenta la nostra sedentarietà, già minata dall'utilizzo di computer, e-mail e telefoni per comunicare anche a breve distanza, senza farci mai alzare. E infatti, secondo un'indagine condotta all'università di Edimburgo, i lavoratori tra 45 e 54 anni trascorrono più tempo a sedere di un pensionato over 75.

E poi, secondo gli esperti, non si dovrebbe mai mangiare alla scrivania. Non solo perché non "staccare" provoca a lungo andare una perdita di produttività lavorativa, ma anche perché, tirando le somme, la mancanza di movimento per molte ore al giorno rappresenta un fattore di rischio per la salute, soprattutto per malattie cardiovascolari e diabete. «Tutti dovremmo svolgere ogni giorno almeno mezz'ora di attività fisica programmata, aerobica a intensità moderata, come una camminata a passo veloce o un giro in bici - spiega Daniela Lucini, responsabile della Medicina dell'esercizio e Patologie funzionali dell'ospedale Humanitas di Milano - e bisogna poi combattere la

## La mancanza di movimento

per molte ore espone al rischio di alcune patologie

sedentarietà della giornata lavorativa sfruttando le occasioni più semplici, come fare le scale per raggiungere l'ufficio, camminare mentre si parla al telefono, uscire in pausa pranzo per fare due passi».

Ordinare il pranzo attraverso app (secondo una ricerca di aprile 2017, lo fa il 29% degli italiani, percentuale in crescita) rischia anche di modificare il nostro comportamento alimentare. Non solo ci porterebbe a scegliere pranzi più calorici, ma ci priverebbe anche della consapevolezza di ciò che mangiamo, con tutte le conseguenze negative su quantità e qualità dei nutrienti assunti quotidianamente, come sostiene Alberto Sanna, direttore del Centro tecnologie avanzate per la salute e il benessere dell'ospedale San Raffaele di Milano. «Gratificazione, organizzazione e nutrizione. Sono questi gli aspetti che compongono l'alimentazione - spiega l'esperto - il ruolo delle nuove app è quello di appagare gratificazione e organizzazione, perché veicolano immagini stimolanti che portano a scelte di impulso e permettono di subappaltare la preparazione del pasto, cioè di fare la spesa, cucinare o semplicemente recarsi a comprare qualcosa».

Più acquolina in bocca e meno pensieri organizzativi, quindi, ma dove va a finire la componente nutrizionale? «Rischia di sfuggire dalle mani - continua - perché ordinando di impulso non sappiamo esattamente



a third less

## Questa è doc

Indicazioni su cosa mangiare, l'attività fisica da praticare per mantenere il peso forma e prevenire malattie e tumori. A third less è una app scaricabile gratis e realizzata dal consorzio Amaducci, con Isa-Cnr, università di Padova, Istituto oncologico veneto, e Openview. Sponsor è la pharmaTakeda

cosa mangiamo né di quali nutrienti è composto il piatto, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo».

Perché se da un lato c'è chi è consapevole e sceglie con attenzione cosa mangiare, dall'altro lato ordinare un pasto solo attraverso una (bella) foto è cosa che può comportare un esagerato consumo di calorie. «Se il comportamento diventa costante a lungo andare possono esserci conseguenze - continua l'esperto - basti pensare al consumo di sale: i piatti pronti, cucinati in modo standard, per essere appetibili a tutti possono eccedere in quantità e l'assunzione giornaliera di sodio rischia di diventare incontrollabile». L'eccesso di sale (al massimo 5 grammi al giorno, ci dice l'Organizzazione mondiale della sanità), di salse, condimenti e grassi è la seconda cattiva abitudi-

ne che le app potrebbero insegnarci.

Per questo - sottolinea Manon Khazrai, docente di Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana dell'università Campus Bio-Medico di Roma - è importante scegliere in modo consapevole tra le innumerevoli offerte cibi sani, come verdure grigliate, insalate a base di avocado e noci, o pasta, riso o altri cereali poco raffinati, conditi in modo leggero con olio extravergine di oliva. Carni magre e preferibilmente bianche oppure pesce, soprattutto azzurro, ricco di acidi grassi omega 3. Certo, il prezzo che si paga per la comodità della consegna a domicilio è che si riduce ulteriormente il tempo dedicato al movimento e al piacere di entrare in un bel locale e socializzare». Basta non farlo ogni giorno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A VOLTE LA CICOGNA HA BISOGNO DELL'AIUTO DELLA SCIENZA.

MADE IN ECONOMIA

**9.baby** è il primo network presente sul territorio nazionale che aiuta le coppie a realizzare il sogno di avere un bambino. Un team di professionisti con un'esperienza maturata in anni di studio e attività, pronto ad ascoltare e supportare le coppie in tema di fertilità. **Una vera famiglia, per aiutare chi sogna di allargare la propria.**

Chiama il Numero Verde e visita il sito [www.9puntobaby.it](http://www.9puntobaby.it) per scoprire il percorso che possiamo intraprendere insieme in modalità privata o in convenzione con il SSN.

NUMERO VERDE 800 642 828

## L'iniziativa

### Vieni

a scoprire la dieta regionale

**M**ARTEDÌ prossimo, 10 ottobre, tornano le iniziative per l'obesity day 2017, la giornata in cui gli specialisti dell'Adi, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, saranno a disposizione per interventi gratuiti di informazione, educazione e consulenza. Quest'anno protagonista della campagna è la dieta mediterranea, con l'obiettivo di riavvicinare gli italiani alle proprie abitudini alimentari regionali, modelli di diete sostenibili che possono fronteggiare l'epidemia di sovrappeso e obesità. Secondo l'Istat, infatti, nel 2016 gli italiani in sovrappeso erano il 35,5%, gli obesi il 10,4%.

Nel corso della giornata i 120 centri di Dietetica e Nutrizione clinica aderenti all'Obesity day, organizzeranno una giornata del paziente con incontri di informazione ma anche di valutazione del grado di sovrappeso o obesità, per individuare i percorsi terapeutici nutrizionali più appropriati alla singola persona (tutte le informazioni sul sito [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)). Sul sito anche informazioni utili per un corretto stile alimentare, come il decalogo "Salute in forma", che spiega anche come perdere qualche chilo e come mantenere il dimagrimento. Quali alimenti privilegiare, quali tenere sotto controllo. E, soprattutto, cosa non tralasciare mai: un po' di sano movimento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA