

coop, ma quando lo spazio lo consente è inserita anche un'altra piccola **icona che dà qualche suggerimento su come smaltire le calorie in eccesso, aumentando l'attività fisica.**

Si possono consumare 100 kcal correndo per sette minuti o salendo scale per undici minuti, oppure camminando per trenta. L'icona movimento ci aiuta e ci consola: un pacchetto di crackers si può utilizzare per arricchire i pasti, e come sostitutivo del pane, solo come spuntino, ma se non rientra nell'apporto giornaliero di calorie e nutrienti consigliato occorrono 10 minuti di corsa per smaltirlo.

L'attività di Coop in tema di sana alimentazione ha una lunga storia di formazione per le scuole e non solo, ma è un impegno testimoniato soprattutto da una costante attività di attenzione alla qualità dei propri prodotti. Per citare solo le ultime iniziative ricordiamo che nella formulazione dei prodotti Coop non sono utilizzati grassi idrogenati, nemmeno in prodotti come dadi, caramelle toffee, gelato straciatella, pasta sfoglia e pasta frolla. Anche per alcuni grassi tropicali (es. olio di palma) c'è una politica di riduzione, sempre per contenere l'introduzione di grassi saturi nella dieta. Per esempio il plum cake è preparato con olio di girasole, i grissini con olio di oliva, i canestrelli con burro.

L'etichetta è ritenuta la prima fonte di informazione tra i soci Coop, il contenuto di grassi e il valore energetico rappresentano le informazioni più ricercate nelle tabelle nutrizionali dei prodotti Coop. Non sono mancate richieste di miglioramento sulla presenza di informazioni più pratiche per rispettare una corretta alimentazione. La risposta arriva oggi con la nuova tabella specifica per alcuni componenti da tenere sotto controllo e l'icona movimento: facili da leggere e da interpretare.

L'attività di ricerca con l'attività di informazione ed educazione del consumatore sulla corretta alimentazione. Dunque il più autorevole riferimento italiano sulla materia, **con il quale Coop ha collaborato per la realizzazione delle nuove etichette nutrizionali:** "Le etichette sono un importante strumento di informazione dei consumatori: più sono semplici e chiare, tanto più il consumatore sarà nelle condizioni di scegliere e valutare. In tal senso, il contributo delle aziende è molto utile e l'iniziativa di Coop sui prodotti a marchio

Un minestrone di cereali, legumi e verdure può rappresentare ancora oggi un piatto unico completo di tutti i principali nutrienti.

di Eugenio Del Toma*

Cibi salutari da riscoprire Viva i legumi

Le statistiche confermano che, in Italia, c'è sempre meno interesse per i legumi: famiglia a cui appartengono numerose varietà botaniche (fagioli, soia, lenticchie, ceci, piselli, fave, lupini). Eppure, non c'è bisogno di scomodare Esaù per confermare che le lenticchie sono un cibo gradito e antichissimo, come risulta dai reperti di oltre 5.000 anni a.C. Tuttavia, da quando le scelte alimentari sono condizionate dalla pubblicità più che dall'informazione alimentare, i legumi figurano sempre più raramente sulle tavole degli italiani. Sarebbe opportuno, invece, che all'insegna della "**varietà alimentare**", tanto raccomandata dalle Linee Guida dell'Alimentazione, non si perdesse l'abitudine di consumare anche i legumi. Se non altro per coerenza con le nostre radici mediterranee, quando i legumi erano considerati la "carne dei poveri", cioè la fonte di proteine e di energia dei lavoratori manuali ma anche dei molti che per permettersi una bistecca dovevano attendere qualche pranzo di nozze.

I fagioli hanno ancora un ruolo importante nella cucina toscana, come contorno o nelle zuppe, e comunque attirano diversi buongustai. Le lenticchie, sostenute dalla tradizione che nel periodo natalizio le accredita di buoni presagi economici, ricompaiono immancabilmente nelle festività di fine anno.

I ceci sono quasi sconosciuti tra le nuove generazioni, tanto brusco è stato il loro declino a partire dall'immediato dopoguerra. Ancora meno apprezzate le carrube, i lupini e perfino le fave. I piselli, invece, sono stati salvati dalla tecnologia che ne ha fatto un punto di forza tra i prodotti surgelati più graditi e più comodamente utilizzabili.

La soia, che nei primi anni dello scorso seco-

lo era considerata poco più di una curiosità, è diventata negli Stati Uniti il prodotto agricolo di maggior valore commerciale da cui si ricavano più proteine (circa il doppio dei cereali) e più olio di qualunque altra fonte, ma in questo caso neppure il sostegno pubblicitario ha potuto imporre la soia come alimento di successo al di fuori dell'Estremo Oriente.

La moderna dietetica ha trovato nuovi spunti per riabilitare i legumi: la ricchezza di



fibra alimentare ed in particolare della frazione solubile che è la più efficace nel modulare l'assorbimento dei carboidrati e del colesterolo alimentare. E' bene che i diabetici siano informati di questa particolarità in modo da poter alternare più di frequente i legumi alle patate o al pane che, a parità di contenuto di carboidrati, hanno un peggiore indice glicemico.

In conclusione, come ben sanno i vegetariani, un minestrone di cereali, legumi e verdure può rappresentare ancora oggi un piatto unico completo di tutti i principali nutrienti. Semmai sarà il caso, per chi soffre di meteorismo o di colite, di ripiegare su un minestrone "passato", così come i pediatri hanno sempre suggerito per i bambini.

** presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica*

va senz'altro in questa direzione *Perché è importante avere informazioni nutrizionali specifiche sul singolo prodotto, sulla porzione?*

Perché la nostra alimentazione è la somma di tanti singoli prodotti e porzioni. Le etichette Coop segnalano chiaramente i valori della composizione in energia e nutrienti che vanno considerati per evitare il sovrappeso e per mantenere il benessere. Meritano particolare attenzione: calorie, sale, zuccheri, grassi e grassi saturi, in quanto tali indicazioni sono un aiuto concreto ad evitare gli eccessi

che caratterizzano la società del benessere.

E l'icona movimento?

Per un corretto stile di vita è indispensabile associare corretta alimentazione con adeguata attività fisica, quindi è necessario sensibilizzare il consumatore ad evitare la sedentarietà e la pigrizia soprattutto nel tempo libero.