

QUESTO SITO CONTRIBUISCE ALLA AUDIENCE DI **Il Messaggero.it**

HOME SALUTE ▾ BENESSERE ▾ ALIMENTAZIONE ▾ PSICOLOGIA ▾ SESSUALITÀ ▾ MAMME E FIGLI ▾ TEST NON PROFIT ACCEDI PROFILO



**PLANETWIN365
IL NOSTRO GIOCO
È DI UN ALTRO PIANETA**



Giocare è vietato ai minori e può causare disturbi da gioco d'azzardo (DGA). L'ottenimento e la fruizione del bonus sono soggetti a condizioni visualizzabili cliccando qui. Per le probabilità di vincita consultare il sito adm.gov.it e il sito www.planetwin365.it. SKS365 Malta Ltd - Conc. GAD 15242



Inserisci un termine e clicca su invio

PreSa
prevenzione-salute.it

Home / Alimentazione / Articoli di alimentazione / Dieta estiva: 8 modi per mangiare sano e spendere poco

ARTICOLI DI ALIMENTAZIONE

3.196 visite

Dieta estiva: 8 modi per mangiare sano e spendere poco

Mangiamo meno frutta, verdura e olio d'oliva: come mettere d'accordo dieta, palato e bilancio domestico con le 8 regole salva-linea e salva-prtafoglio



Checkup del peso

Vuoi dimagrire on line con Diet@mica? Comincia da qui, è GRATIS!

Quanto pesi in kg E vorresti pesare?
Quanto sei alto in cm Sesso Maschio
Data di nascita G M A
Attività fisica: Leggera Moderata Intensa
E-mail:

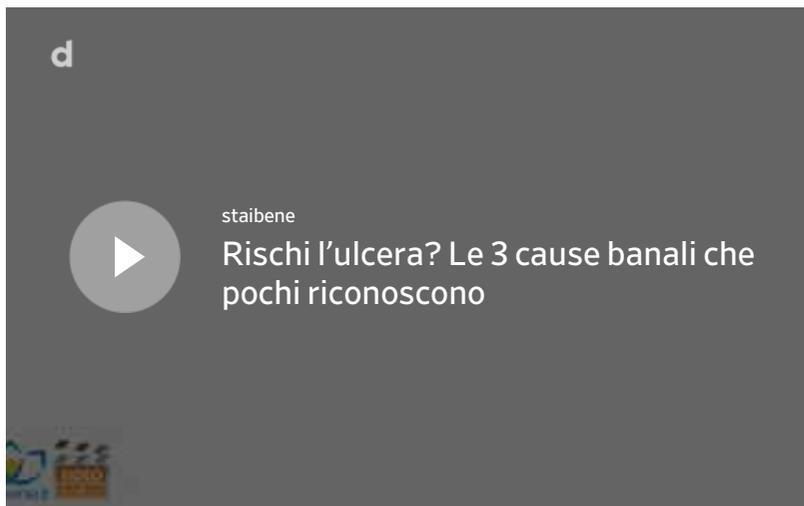
Calcola il tuo check up adesso

Mi piace 1099 Tweet



A dispetto della logica, che vorrebbe risparmi nel mangiare in tempi di crisi economica, per gli italiani le cose vanno esattamente in direzione opposta, nel senso che più lo stipendio si assottiglia e più il girovita si allarga.

Meno soldi a fine mese, insomma portano più grasso sul sedere e nel basso ventre.



Come si spiega l'apparente paradosso?

La **crisi economica** ha fatto allargare il girovita degli italiani. E continua a farlo. Il motivo? Mangiamo meno frutta, verdura e olio d'oliva, solo per fare un esempio. E, come se non bastasse, in nome dei tagli alla spesa casalinga, finisce per rimetterci la qualità: tradotto dal punto di vista nutrizionale, portiamo in tavola alimenti più ricchi di grassi e zuccheri (dunque, meno sani). Ci stiamo lentamente trasformando in un popolo di "obesi da fine del mese", secondo la brillante definizione di un nutrizionista come Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica): "Tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute".

Leggi anche: [Obesità e sovrappeso: le 5 Regioni dove si mangia peggio](#)

Le regole salva-linea

Conciliare portafoglio e bilancia però non è impossibile. Ecco allora qualche consiglio per fare gli acquisti giusti, per la corretta alimentazione quotidiana, senza perdere d'occhio il portafogli.

1) Mai fare la spesa in grandi quantità, se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con

STAIBENE NEWSLETTERS

- STAIBENE SALUTE -
- STAIBENE CUCINA -
- STAIBENE COPPIA -

L'iscrizione è gratuita, l'invio è settimanale, la cancellazione automatica.

Email

Accetto le condizioni della privacy

ISCRIVITI

ARTICOLI PIÙ CLICCATI

[Ecco i cibi che aumentano il colesterolo buono \(HDL\) - 74.395 visite](#)

[Pasta integrale, pro e contro - 69.239 visite](#)

[Calcoli renali, ecco la dieta giusta - 58.369 visite](#)

[Pancia piatta? Ecco le verdure da mangiare e quelle da evitare - 52.927 visite](#)

[I popcorn fanno ingrassare? Quello che devi sapere - 44.987 visite](#)

[Quanta marmellata puoi mangiare a dieta - 30.599 visite](#)

[I pistacchi? Fanno dimagrire e restare giovani - 22.830 visite](#)

[Wurstel in tavola? Ecco quanto, come e quando - 22.245 visite](#)

[Cenone con anguilla? Pro e contro di una tradizione misteriosa - 22.034 visite](#)

[I legumi fanno bene. Anche in scatola... - 20.553 visite](#)

VIDEO PIÙ VISTI

[VIDEO - Ecco la dieta salva prostata - 18.079 visite](#)

[VIDEO - Giù il colesterolo! Le regole a tavola - 10.595 visite](#)

[VIDEO - I pro e i contro delle bevande "zero calorie" - 9.134 visite](#)

gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura.

2) Mai avere fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la corretta alimentazione (**e con il peso forma...**).

3) Mai rinunciare alla dieta mediterranea, magari per una più economica dieta a base di **fast food**.

Leggi anche: [La moda dei cibi vecchi: attenti alle truffe finte salutiste](#)

4) Controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male.

5) Consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali, perché hanno fatto meno strada e, dunque, saranno più convenienti.

6) Mangiare pesce azzurro (anche surgelato): è buono, sano e dai costi contenuti.

7) Limitare la carne, preferire i legumi come fonte di proteine.

8) Via libera a cibi fatti in casa (pane, dolci), adottando le opportune precauzioni igieniche e di conservazione.

Leggi anche: [Il pesce azzurro è più grasso ma non fa ingrassare](#)

Tag: *Avarizia, dieta, Fare la spesa*

← **ARTICOLO PRECEDENTE**

Il sole e gli occhi: 7 regole per proteggere la vista d'estate

PUOI LEGGERE ANCHE



ARTICOLI DI
PSICOLOGIA

Come scoprire se un uomo è tirchio



SECONDI

Involtini di frittata con caponata



ARTICOLI DI
PSICOLOGIA

L'altruismo? Ha un effetto che non ti



PRIMI PIATTI

Crema di asparagi

VIDEO – Capelli, i 9 cibi che fanno bene - 8.416 visite

VIDEO – La frutta di stagione che sgonfia e depura - 6.626 visite

ULTIMI ARTICOLI



ARTICOLI DI
ALIMENTAZIONE
Frutta e verdura per una dieta equilibrata



ARTICOLI DI
ALIMENTAZIONE
La terapia del limone ha 8 effetti speciali



ARTICOLI DI
ALIMENTAZIONE
Garcinia Cambogia, come dimagrire con un frutto



ARTICOLI DI
ALIMENTAZIONE
Le virtù di carciofi e asparagi? Eros e salute



ARTICOLI DI
ALIMENTAZIONE
Mangiare in gravidanza? Ecco i pesci vietati

I TAG DI AREA

Acqua - Bevande - Caffè -
 Calorie - Carne - Colazione -
 Conservare i cibi - **Diete**
 - Diete primavera - Disturbi alimentari - Dolcificanti -
 Fame nervosa - Fare la spesa

Giovedì, 27 Giugno 2019, 13.15

A A A



CERCA

 DALLE AZIENDE
 FORUM
 ARCHIVIO 2002-2007
 DIVENTA ESPERTO DI DICA33
 BIBLIOTECA DIGITALE
 BACHECA ANNUNCI
 CASI CLINICI

SERVIZI

 CANALI TEMATICI
 CARDIOLOGIA
 DIABETOLOGIA
 ENDOCRINOLOGIA
 GINECOLOGIA
 MEDICINA INTERNA
 NUTRIZIONE
 PEDIATRIA

HOME

NEWS

CANALI TEMATICI

BACHECA ANNUNCI

BIBLIOTECA DIGITALE

CODIFA

APPROFONDIMENTI

FORUM

NUTRIZIONE

Home / Nutrizione / Obesità, Adi: una vera e propria malattia anche se non riconosciuta come tale

 giu
 27
 2019

Obesità, Adi: una vera e propria malattia anche se non riconosciuta come tale

L'obesità deve essere al più presto riconosciuta come una malattia invalidante dal sistema sanitario italiano. Questo è l'appello lanciato dall'Italian Obesity Network, il gruppo scientifico coordinato dall'ADI (Associazione italiana...




Per accedere è necessaria l'iscrizione a Medikey

ACCEDEI

REGISTRATI

La gestione del riconoscimento dell'operatore della salute e la trasmissione e archiviazione delle relative chiavi d'accesso e dei dati personali del professionista della salute avviene mediante la piattaforma Medikey® nel rispetto dei requisiti richiesti da

Il Ministero della Salute (Circolare Min. San. - Dipartimento Valutazione Farmaci e Farmacovigilanza n° 800.1/15/1267 del 22 marzo 2000)

Codice della Privacy (D.Lgs 30/06/2003 n. 196) sulla tutela dei dati personali

NON SEI UN MEDICO O UN FARMACISTA?
 CONSULTA LE NOTIZIE SU DICA33.IT




Non sei ancora iscritto? [REGISTRATI! >>](#)

**Mario Perrone**ha inserito un **ANNUNCIO**

Cercasi medico con numero regionale per ...
 27 giugno 2019

**Giovanni Montoni**si è registrato alla **COMMUNITY MEDIKEY**

27 giugno 2019

**Salvatore Nicotra**ha contribuito ad una discussione sul **FORUM**

Carenze, Grillo: a disposizione risorse ...
 27 giugno 2019

**Pv Medical Center Pv Medical**ha inserito un **ANNUNCIO**

Centro Medico in centro a Milano (Porta ...
 27 giugno 2019

**Anonimo**ha inserito un **ANNUNCIO**

Medico odontoiatra con esperienza pluri ...
 26 giugno 2019


 Iscriviti a DoctorNews33

Il quotidiano online del medico italiano

IN LIBRERIA



**SLEISENGER E
 FORDTRAN - MALATTIE
 GASTROINTESTINALI
 ED EPATICHE**
 Feldman Mark,
 Friedman L. S., Brandt
 L. J.



CONSULTA IL CATALOGO EDIZIONI EDRA >

DALLE AZIENDE



**Colostomia, arriva il mini-
 dispositivo in formato
 capsula**

Scheda prodotto >