

La ricerca di Coldiretti: aumentata la vendita del cibo salutistico

Addio menù di grandi chef, un italiano su 3 segue la dieta del medico

■ ■ ■ MIRIAM ROMANO

■ ■ ■ I salutisti si affidano ai medici. Non accettano consigli dagli chef stellati, dietologi e nutrizionisti. Per compilare il menù settimanale, infatti, più di un italiano su tre (36%) si affida al dottore. L'unica categoria, secondo loro, veramente in grado di sciogliere i dubbi sull'alimentazione. È quanto è emerso dall'analisi Coldiretti su dati Ref Ricerche presentata in occasione dell'inaugurazione del Sana, il 30° salone internazionale del biologico e del naturale a Bologna.

Sempre di più sono infatti gli italiani attenti alla linea e alle calorie, ma oggi i più salutisti cercano anche di salvaguardare il benessere. Infatti sono in molti ad aver scoperto il valore farmaceutico degli alimenti, con effetti rilevanti sulle scelte dei prodotti che mettono nel carrello. «Il cibo salutistico - riferisce la Coldiretti - vale circa il 10% degli acquisti e aumenta il doppio del mercato con casi come i semi di zucca, le cui vendite in valore sono cresciute nell'ultimo anno del 28%, o il farro con +16%, le mandorle +15%, la farina di riso +8%, secondo elaborazioni sul rapporto 2018 di Osservatorio Immagino Nielsen GS1 Italy». La tendenza in questione ha portato anche alla riscoperta di alimenti della tradizione popolare, che secondo i medici sarebbero ricchi di proprietà.

Tra gli alimenti tornati in voga ci sono per esempio le giuggiole, particolarmente utili per chi soffre di pressione alta o di malattie alle vie respiratorie. Ma servono anche per combattere l'insonnia, gli stati di ansia e le palpitazioni. In Sardegna, invece, è stata recuperata la pompia, una sorta di cedro dalla buccia spessa e ruvida, utilizzata per preparare dolci e liquori, dal quale si ricavano anche oli essenziali che curano tosse.

La melanzana rossa, coltivata in Basilicata, è utile per contrastare l'invecchiamento cellulare, oltre a ridurre il colesterolo. Mentre la roveja di Cascia, coltivata dagli agricoltori umbri terremotati, è un legume antico con alto contenuto di proteine e pochi grassi, adatto a chi deve perdere peso. La patata viola, invece, possiede interessanti proprietà antitumorali e contro l'invecchiamento grazie soprattutto ad alcune sostanze presenti nella buccia.

«Questi supercibi della "nonna" 100% made in Italy - precisa Coldiretti - aiutano il benessere e l'ambiente e sono più salutari rispetto a cibi diventati di gran moda in Italia come ad esempio la curcuma originaria dell'India o le bacche di goji, i fagioli azuchi e lo zenzero che vengono in gran parte dalla Cina, o la frutta secca dalla Turchi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

