Alimentazione e salute: la caccia al risparmio senza rinunciare agli alimenti sani

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Ci sarà un motivo se in seguito alla crisi economica gli italiani hanno dovuto tagliare le spese alimentari: e quel motivo è ovviamente legato al portafoglio, e all'aumento dei prezzi che hanno coinvolto i cibi sani come frutta e verdura. Questo fatto si palesa soprattutto se paragoniamo la spesa al supermercato di oggi con quella degli anni '50, quando bastavano 2.000 lire per fare una spesa per tutta la famiglia in drogheria: oggi, invece, servono dai 33 euro a salire. Certo, molti potrebbero obiettare che la società è cambiata, ma va anche sottolineato che una forbice del genere non era giustificabile ieri, così come non lo è adesso. Eppure, esistono anche dei metodi per risparmiare, senza per questo rinunciare all'acquisto di prodotti di qualità.[MORE]

Come risparmiare sull'acquisto di alimenti?

Il passaparola rimane ancora oggi un ottimo metodo per risparmiare sulla spesa, in quanto consente di sfruttare l'esperienza altrui per diversificare gli acquisti dividendoli fra un punto vendita e l'altro, in base alla convenienza dei prezzi. Ma le novità sono altre. Infatti oggi non solo è possibile ricorrere ai motori di ricerca e ai social per confrontare i prezzi e avere informazioni circa la qualità dei prodotti, ma anche sfruttare l'enorme potenziale dei siti che raccolgono per noi le diverse offerte volantino dei maggiori supermercati: ad esempio sfogliare online il volantino della Conad, da pc o da mobile, ci permette di capire in un batter d'occhio quali sono le offerte attualmente in corso. Qui il risparmio, al pari della spesa, si diversifica: questi strumenti digitali, infatti, ci consentono di spendere meno soldi ma anche meno tempo, dato che tutto è accessibile con un solo click o tap sullo smartphone.

Alimentazione e salute: i cibi meglio dei farmaci

Stando ad un'indagine condotta da Nielsen sul rapporto che lega la salute all'alimentazione, è

emerso che il 33% degli italiani pensa che alcuni alimenti siano talmente sani e benefici da essere più efficaci di farmaci e medicine. Questo ovviamente spiega perché il consumatore medio è sempre più attento a ciò che acquista al supermercato, e perché non è per nulla disposto a rinunciare alla qualità degli alimenti acquistati, perché la salute non ha mai prezzo. Ma quali sono le bevande e gli alimenti più apprezzati? Innanzitutto gli infusi a base di bacche di Goji, insieme a spezie come la curcuma. Per quanto concerne i cibi, troviamo ovviamente la verdura ed i frutti di stagione: soprattutto quando sono certificati da un'etichetta bio.

Non solo consumo: anche il Governo è attento alla salute

Non sono solamente i consumatori italiani ad avere a cuore l'alimentazione come veicolo per curare la propria salute, ma anche lo Stato. Basti ad esempio pensare alle numerose campagne informative lanciate a livello nazionale o regionale, come nel caso della Calabria e della campagna di sensibilizzazione sull'iper-colesterolemia. Grazie a questa iniziativa promossa dalla Regione, molte famiglie calabresi hanno potuto richiedere un controllo ed un dosaggio gratuito del colesterolo. La campagna, avviata l'8 maggio, durerà fino a sabato 20 maggio: si tratta dunque di un'occasione da non lasciarsi sfuggire per tenere sotto controllo la propria salute e sapere per tempo come migliorare la dieta in caso di colesterolo alto.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alimentazione-e-salute-la-caccia-al-risparmio-senza-rinunciare-agli-alimenti-sani/98428