Panorama Internazionale
14 MARZO 2011
10:14 - Spagna
PRESENTATO IL PRIMO SONDAGGIO NAZIONALE SULLE ABITUDINI
DIETETICHE SPAGNOLE
(ICE) - ROMA, 14 MAR - Sono stati recentemente presentati dall'AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, i risultati del primo sondaggio nazionale sulle abitudini alimentari spagnole.
L'inchiesta, realizzata su un campione di 3.000 persone con età compresa tra i 18 e i 64 anni, è la prima con queste caratteristiche che si realizza a livello nazionale. Come obiettivi principali spiccano, tra gli altri, la conoscenza delle abitudini alimentari della popolazione spagnola e l'ottenimento di dati che consentano di rilevare e valutare la loro situazione nutrizionale.
I risultati dell'indagine evidenziano che l'apporto energetico medio spagnolo è di 2482 Kcal per persona al giorno. Vi sarebbero deviazioni sul profilo calorico ottimale, essendo il consumo dei grassi e delle proteine superiore ai livelli consigliati e quello dei carboidrati minore. Il contributo delle proteine è del 16% e la percentuale di grassi del 40,2%, entrambi al di sopra dei valori raccomandati. Per contro, il contributo dei carboidrati è del 41,4% collocandosi al di sotto dei valori suggeriti. La popolazione spagnola dovrebbe, quindi, limitare il consumo di carne, in particolare quelle grasse, alternandole con carni magre, uova, pesce e legumi ed incrementare gli alimenti che contengano carboidrati quali i cereali, con preferenza per quelli integrali, frutta e ortaggi.
L'Aesan considera, inoltre, la Dieta Mediterranea un modello ricco, vario e salutare, così come un patrimonio dell'intero Paese. Ha, altresì, fatto presente l'importanza di mantenere un'adeguata idratazione, attraverso il consumo di acqua, di praticare esercizio fisico giornaliero e di limitare l'ingestione di alimenti in base al livello di attività abituale.
(ICE MADRID)