

Dieta sana ed equilibrata? Sì, ma solo per i ricchi

Autore: francesca

Data: 26 Agosto 2011



Mangiare sano e seguire una dieta equilibrata è roba da ricchi, o almeno lo è secondo una recente ricerca pubblicata sulla rivista Health Affairs. Le nuove linee guida nutrizionali dettate dal governo americano parlano chiaro, il cibo più sano è quello più costoso, e chiaramente non tutti possono permettersi, ad esempio, di fare la spesa in un supermercato **biologico**, di sicuro non le famiglie numerose che vivono con uno o due stipendi.

Secondo la **ricerca nutrizionale** era necessario modificare la cosiddetta piramide alimentare degli americani la cui alimentazione è molto carente di potassio, fibre, vitamina D e calcio. E se da un lato un'integrazione di cibi che contengono questi elementi comporterebbe un miglioramento in termini di [salute](#), è anche vero però, che ciò comporterebbe un notevole aumento della spesa per le cibarie, denaro che non tutti hanno a disposizione.

Chi spende meno per il cibo dovrà quindi accontentarsi di alimenti ricchi di grasso o comunque poco sani, e fare i conti con **glicemia** e [colesterolo](#).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-sana-ed-equilibrata-si-ma-solo-per-i-ricchi/>

Generato il 22/04/2025