

Essentia

A woman with dark, curly hair and a bright smile is holding a red apple in her right hand. She is wearing a blue button-down shirt. The background is softly blurred, showing indoor plants and a warm, natural light setting.

Giugno 2026

**Mangiare bene:
una questione
di equilibrio**

assura.

«Una dieta sana contribuisce alla prevenzione delle malattie, come quelle cardiovascolari, il diabete, l'artrosi e alcune forme di cancro».



Sedersi a tavola è spesso un modo per rallentare, godersi una buona compagnia e dedicarsi ai piaceri del palato. Oltre alla dimensione conviviale e gustativa è però anche importante considerare un altro aspetto fondamentale: mangiare bene è sinonimo di salute.

Come per molte altre cose, il segreto sta nell'equilibrio: è giusto concedersi qualche piacere, ma senza esagerare con le rinunce e gli eccessi. È d'altronde risaputo che una dieta sana contribuisce alla prevenzione delle malattie, come quelle cardiovascolari, il diabete, l'artrosi e alcune forme di cancro.

Per quanto facile a dirsi, nella realtà questo equilibrio è tutt'altro che evidente. Stando a «menuCH», il primo sondaggio nazionale sull'alimentazione pubblicato nel 2024, i comportamenti nutrizionali della popolazione svizzera sono lungi dall'essere davvero sani. Tendiamo infatti a consumare troppi cibi grassi, salati o zuccherati, quantità eccessive di carne e non abbastanza latticini, frutta e verdura. Una constatazione confermata dal fatto che il 15% dei giovani e il 43% degli adulti sono in sovrappeso o obesi, e quindi esposti a tutti i rischi che una tale condizione può comportare.

A differenza del semplice nutrirsi in quanto azione automatica e vitale, mangiare sano implica fare scelte consapevoli. Cosa non affatto scontata, se si considerano la vasta offerta di prodotti, le strategie di marketing ben congegnate e le innumerevoli tentazioni a cui siamo sottoposti. Per non parlare delle miriadi di indicazioni e ausili pensati per aiutarci nelle scelte: Nutri-Score, piramide alimentare, cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e chi più ne ha ne metta. Insomma, capire come orientarsi e seguire queste raccomandazioni nella vita di tutti i giorni può risultare un po' complesso.

Questo numero di Essentia si propone di fare chiarezza e di offrire informazioni semplici e accessibili, utili a comprendere meglio cosa significhi mangiare in modo equilibrato.

Buona lettura.

Ruedi Bodenmann
Direttore generale

Mangiare bene: una questione di equilibrio

Sono molte le idee preconcelte che gravitano attorno al tema dell'alimentazione equilibrata. Per capire meglio cosa mangiamo, in questo numero metteremo sul piatto parole chiave come grassi, zucchero e informazioni nutrizionali.



Zucchero e grassi: alleati o nemici della salute?

«Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo». Ippocrate la sapeva lunga! È fatto risaputo che una buona alimentazione è essenziale per mantenersi in salute. Meno noto è che, oltre ai toccasana dalla fama indiscussa, anche i cibi più criticati possono rivelarsi alleati del nostro benessere.

Ovviamente non esiste il piatto perfetto. Le nostre esigenze, infatti, cambiano in base all'età, l'attività fisica e lo stato di salute. Alcuni alimenti sono però irrinunciabili:



Frutta e verdura (carboidrati semplici)

Apportano energia e favoriscono il corretto funzionamento del sistema immunitario e degli organi. Aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari.

Una o più porzioni di frutta e verdura in ognuno dei tre pasti principali.



Farinacei e cereali (carboidrati complessi)

Procurano energia a lungo termine e favoriscono il senso di sazietà e la digestione.

A ogni pasto, ad esempio da 45 a 75 g di pasta, riso (peso prima della cottura), 2 fette di pane o 250 g di patate.



Latticini (proteine e calcio)

Rafforzano e mantengono sani i tessuti e le ossa, contribuendo a prevenire malattie come l'osteoporosi.

Un latticino in due dei tre pasti principali.



Carne, pesce, uova, legumi, soia, ecc. (proteine)

Svolgono un ruolo fondamentale nel mantenimento di muscoli e tessuti. In più, supportano il sistema immunitario e l'apparato digerente.

Una volta al giorno: 120 g di carne, pesce o soia o 2-3 uova, o 150 g di legumi cotti. Cercate di variare questi alimenti per limitare il consumo di carne (max. 3 volte a settimana).



Oli e semi oleosi
(lipidi – grassi «buoni»)

Fanno bene al cervello e al cuore. Facilitano inoltre l'assorbimento di alcune vitamine (A, D, E, K).

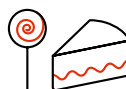
Due cucchiaini di olio vegetale al giorno e una manciata di semi oleosi (mandorle, noci, ecc.).



Burro, panna intera, snack salati (lipidi – grassi «cattivi»)

Apportano pochi nutrienti e aumentano i rischi cardiovascolari.

Da consumare con moderazione e occasionalmente.



Biscotti, caramelle e prodotti zuccherati (carboidrati semplici raffinati)

Danno una sferzata di energia immediata, ma possono causare problemi ai denti e malattie come il diabete.

Da consumare in piccole quantità e occasionalmente.

A volte ce ne dimentichiamo, ma zucchero (carboidrati) e grassi (lipidi) non vanno banditi dalla tavola! Per mantenere un'alimentazione sana è però importante riconoscere le versioni più o meno salutari di questi nutrienti. E per sapere come abbinarli, la Società svizzera di nutrizione propone svariate ricette equilibrate, anche per chi segue una dieta vegetariana o vegana. Da scoprire qui: sge-ssn.ch/it

Gli integratori alimentari fanno per me?

Seguendo una dieta varia e ben bilanciata, è raro che occorra anche assumere integratori alimentari. Possono invece rivelarsi utili in caso

di carenze accertate, apporto insufficiente di nutrienti (ad es. vitamina D in inverno), gravidanza, invecchiamento o dieta vegana.



«Gli integratori alimentari non sono innocui e possono interagire con alcuni farmaci. Chiedete quindi consiglio al vostro medico o in farmacia prima di assumerli, per verificarne l'effettiva utilità e il corretto dosaggio. Dato che non si tratta di farmaci, non sono coperti né dall'assicurazione di base né dalle nostre complementari».

Rui Fernandes
Manager, Dipartimento Prestazioni
Le Mont-sur-Lausanne

Mangiare meglio... tra le righe

Le confezioni di molti alimenti sono condite di informazioni da decifrare. Tra luoghi comuni, slogan pubblicitari e vere e proprie indicazioni nutrizionali, è ora di dire pane al pane e vino al vino.

Lo si trova su oltre 10'000 prodotti in Svizzera. Il Nutri-Score è la scala di lettere a cinque colori che mostra a colpo d'occhio il valore nutrizionale di un alimento (A per una composizione equilibrata fino alla E per una non equilibrata). Utile come primo punto di riferimento, non è infallibile poiché si concentra sui nutrienti e sull'apporto energetico senza tenere conto del contenuto di vitamine né dell'esatta composizione dei prodotti. Da qui l'importanza di saper leggere la lista degli ingredienti e i valori nutritivi indicati sulle confezioni.

Gli ingredienti sono elencati in ordine di quantità. Il primo è quindi quello presente in maggiore proporzione e dà già un'indicazione sulla qualità del prodotto. È interessante anche osservare la lunghezza della lista: più è breve e facile da leggere, meglio è. Quando si susseguono termini complicati come «maltodestrina» o codici che iniziano con una E, spesso si tratta di un prodotto ultra-processato e pieno di additivi. Gli allergeni sono generalmente in grassetto o in maiuscolo per poterli individuare subito.

Vero o falso?

Leggere attentamente le etichette è il primo presupposto per fare scelte più informate. Il secondo consiste nel mettere in discussione determinati luoghi comuni. Vediamone alcuni:

Gli alimenti processati vanno evitati

Occorre fare una distinzione tra alimenti processati e ultra-processati. I primi sono solo leggermente modificati per facilitarne il consumo o la conservazione. Un esempio sono le carote grattugiate o le verdure surgelate. Si tratta quindi di una trasformazione che, in generale, modifica poco le proprietà nutritive rispetto all'alimento originale. Tutt'altro discorso per quanto riguarda quelli che hanno subito

ripetute lavorazioni industriali, come le creme da spalmare o le bibite gassate, contenenti ingredienti altamente trasformati e additivi che sarebbe meglio non consumare.

I carboidrati fanno ingrassare

Nessun alimento, in sé, fa ingrassare. I carboidrati sono indispensabili per la nostra salute, ma vanno aggiunti a un pasto equilibrato e in quantità ragionevoli. Essendo ricchi di fibre

Le porzioni variano a seconda del prodotto (qui 40 g). Se si vogliono confrontare diversi prodotti conviene quindi riferirsi ai valori nutritivi di 100 g o 100 ml.

Valori nutritivi medi

	Per 100 g	Porzione (40 g)
Energia	2038 kJ / 489 kcal	815 kJ / 196 kcal
Grassi	28,3 g	11,3 g
di cui acidi grassi saturi	7,4 g	3,0 g
Carboidrati	27,5 g	11,0 g
di cui zuccheri	17,2 g	6,9 g
Fibre	11,0 g	4,4 g
Proteine	25,6 g	10,2 g
Sale	0,94 g	0,37 g

Quelli che contengono molti acidi grassi saturi e zuccheri (più di 5 g per 100 g) o sale (più di 0,4 g per 100 g) devono essere consumati con moderazione. Spesso sono proprio queste cifre a permettere di distinguere un prodotto davvero sano da uno che lo è meno.

Gli alimenti che presentano un buon contenuto di fibre (oltre 6 g per 100 g) e di proteine (oltre 10 g per 100 g) sono più interessanti dal punto di vista nutrizionale.



**Maggiori informazioni
sul Nutri-Score**

nella loro versione integrale, alimenti come pane e pasta aiutano persino a tenere a bada gli attacchi di fame.

Non bisogna mangiare tra un pasto e l'altro

Gli spuntini a ripetizione sono sconsigliati, ma sgranocchiare qualcosa di leggero durante la giornata ci aiuta a placare la fame e a non mangiare in modo compulsivo.

I prodotti «light» sono più salutari

«Light» non significa necessariamente «sano». Infatti, questi prodotti contengono additivi e edulcoranti al posto di grassi e zucchero. Cosa, questa, che ne riduce l'effetto saziante e li rende più trasformati.



10 Fatti e cifre

Sui nostri social network



Bacche di goji, semi di chia, spirulina... Il cosiddetto «superfood» sta letteralmente spopolando! Questi alimenti, che contengono quantità superiori alla media di vitamine, minerali, grassi buoni e antiossidanti, sono spesso presentati come alleati indispensabili per la salute. Ma sapevate che esistono anche valide alternative locali?

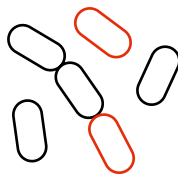
- Le bacche di goji possono essere sostituite con i ribes, ricchi di vitamina C, fibre e antiossidanti.
- 🌿 Ai semi di chia possiamo preferire quelli di lino, anch'essi ad alto contenuto di fibre, vitamina E e omega-3.
- 🌿 Le bietole sono un concentrato di proteine, clorofilla e ferro tanto quanto la spirulina.

Gli equivalenti autoctoni, oltre a non avere nulla da invidiare al classico «superfood», sono anche più sostenibili. Non resta dunque che fare un salto dal fruttivendolo!

**#Assura #Superfood #Nutrizione
#AlimentazioneEquilibrata
#TutelaDellaSalute**



Visitate la nostra pagina Facebook:
facebook.com/AssuraCH



Non tutti i batteri sono dannosi. Al contrario: alcuni sono addirittura molto utili al corpo umano e contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario. È il caso, ad esempio, di quelli che si trovano nello yogurt, nei crauti e nella kombucha. Infatti, il processo di fermentazione fa sì che i microrganismi naturalmente presenti in tali prodotti si trasformino, aumentando il contenuto di vitamine, antiossidanti e minerali. E, ciliegina sulla torta: in quanto fonte di probiotici hanno anche un effetto benefico sulla digestione e la salute dell'intestino.

Che si mangia oggi?

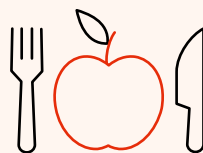
Una domanda inutile per chi pratica il «batch cooking», ovvero la preparazione in grandi quantità di ingredienti di base da combinare in modi diversi durante la settimana. Basterà quindi comporre i nostri piatti di volta in volta e riscaldarli sul momento. Una soluzione che consente di gustare ogni giorno pietanze diverse e fatte in casa. Addio alla tentazione di farsi consegnare pasti a domicilio o di riscaldare un piatto preconfezionato al ritorno dal lavoro.



Anche bere acqua a sufficienza fa parte integrante di uno stile alimentare sano. Non a caso è considerata fondamentale per le funzioni vitali: aiuta a regolare la temperatura corporea, facilita la digestione, favorisce la concentrazione e trasporta le sostanze nutritive là dove sono necessarie. Dato che però l'organismo non la immagazzina, è importante idratarsi bevendone fino a due litri al giorno.



Carote e occhi: un'accoppiata vincente? Sì e no. Anche se non possono correggere difetti della vista come la miopia, le carote sono comunque utili per la salute degli occhi. Sono ricche di beta-carotene, che il nostro organismo trasforma in vitamina A, e contribuiscono al benessere della nostra salute oculare. In particolare, la vitamina A è importante per la nostra visione notturna, in quanto aiuta gli occhi ad adattarsi all'oscurità.



Modalità «vegi»

Mangiare vegetariano per alcuni giorni al mese o più volte a settimana è un modo semplice per bilanciare la propria alimentazione. Lenticchie, ceci, fagioli, tofu, tempeh e uova sono tutti alimenti che permettono di gustare ottimi piatti e fare il pieno di proteine senza consumare carne. E la scelta è decisamente «à la carte»: online si possono infatti trovare numerosissime ricette vegetariane sane.



Mondia Plus: pronti per qualsiasi imprevisto

I viaggi sono un'ottima occasione per scoprire altre culture, e anche altre cucine. Con Mondia Plus potete assaporare ogni istante del vostro soggiorno grazie ai seguenti vantaggi:



Rimborso delle spese di un viaggio annullato in seguito a un imprevisto.



In caso di malattia o infortunio, assunzione integrale e illimitata delle spese mediche in tutto il mondo.



Assistenza 24/7 in tutto il mondo.



Rimpatrio medico verso la Svizzera per se stessi e i propri figli. Ricerca e salvataggio in caso di scomparsa o situazione di pericolo.

Maggiori informazioni su
assura.ch/mondiaplus



Contatto

assura.ch

0800 277 872
(numero gratuito)

