

## Alimentazione corretta - nulla di complicato

Situazione al  
03/2018

I vegetariani festeggiano la loro giornata internazionale il 2 ottobre, in onore del Mahatma Gandhi, nato in questo giorno di 125 anni fa.

I macrobiotici si incontrano invece per una settimana di seminari nel Centro Italia, mentre i cultori dell'alimentazione integrale tengono il loro prossimo convegno in Germania. I fautori della dieta Atkins organizzano altre iniziative, come pure i crudisti o gli Amici della Terra.

## Mangiare, c'è qualcosa di più banale?

Già facendo la spesa iniziano le difficoltà: troviamo prodotti "light" per chi guarda la bilancia, nonché qualche sfizioseria per i più piccoli. O forse è meglio un po' di verdura biologica? Siamo sicuri che è più sana, e come posso sincerarmene? Dove la trovo? L'Europa senza frontiere chiama a tavola: meglio qualche Delikatessen o degli alimenti "tecnologicamente" avanzati?

## Le domande si sprecano

E non abbiamo ancora considerato l'irradiazione con raggi gamma cui sono sottoposti molti prodotti alimentari. E i surrogati delle materie grasse? Ci sono dei pericoli per la salute connessi alla preparazione dei cibi nei forni a microonde? Forse avete sentito parlare degli alimenti frutto dell'ingegneria genetica?

Se desiderate sapere cosa c'è in ciò che mangiate, o a chi rivolgerVi per esporre delle lamentele sui prodotti alimentari, o ancora se volete sapere cosa è meglio dare da mangiare a Vostro figlio durante la ricreazione, o dove si nascondono i pericoli dell'infezione da salmonelle, o ....

Al Centro Tutela Consumatori potete trovare delle risposte e dei consigli competenti, perchè noi ci impegnamo per i Vostri interessi!

Il Centro Tutela Consumatori offre molte altre possibilità di informarsi e di trovare un consiglio: prendiamo la nostra "Infoteca" o la banca dati "Adibank", che si possono consultare da soli, oppure tutti i nostri opuscoli, materiale informativo, libri, che in italiano e in tedesco offrono molte risposte ai dubbi sui prodotti alimentari e sull'alimentazione.