

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

La sobremesa importante para la salud



“Mindful eating”: El valor de la sobremesa

Entre las políticas de hábitos saludables que ha implementado Italia, está la promoción de volver a las raíces de intentar el “slow fooding” (comer despacio), y disfrutar el momento de la comida con seres queridos si es posible, a lo que los argentinos llamamos

sobremesa o ahora llamada comida como actividad social.

Desde una visión emocional de la alimentación, el Ministerio de Agricultura y Forestal promocionan la “Guia Italiana para la Alimentación”, donde se educa a la población con el fin de elegir alimentos más saludables y no tan procesados.

En lo que respecta a combatir el sedentarismo y las enfermedades derivadas, se han seguido las políticas sugeridas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con suba de impuestos al tabaco y otras acciones similares a las de Argentina que aún no han tenido demasiados resultados.

Italia está haciendo mucho más foco a la alimentación que a la actividad física pero sigue analizando todo tipo de alternativas que reduzcan las enfermedades, el sedentarismo y por ende, combatir una mayor tendencia a la mortalidad y una población con una caída constante sobre la natalidad.

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/la-sobremesa-importante-para-la-salud?elem=314284>