

Natale, occhio alle porzioni ma senza rinunciare a gusto

Guida della Società di Medicina Interna al mangiare sano e bene



Redazione ANSA ROMA 21 dicembre 2022 12:54

Scrivi alla redazione
 Stampa



Natale, occhio alle porzioni ma senza rinunciare a gusto © ANSA

 CLICCA PER
INGRANDIRE

"Non perdere mai di vista le porzioni, soprattutto nel caso di pranzi o cene che prevedono numerose portate. Meglio ridurre la quantità dei cibi che mettiamo nel piatto, per poterli gustare tutti". E' una delle regole della guida al mangiare sano e bene degli esperti di Medicina Interna (Simi) per "evitare che la maratona gastronomica delle feste lasci il segno sulle analisi del sangue a gennaio" ma "senza sacrificare il gusto".

A seconda della propria condizione di salute, poi, ognuno dovrebbe fare attenzione ad alcuni aspetti: le persone con diabete ad esempio, spiega Giorgio Sesti, presidente Simi, "oltre ai dolci dovrebbero ridurre anche il consumo di pasta, pane, pizza, patate, polenta e riso, scegliendone magari la versione integrale. Attenzione anche alla frutta 'zuccherina', come banane, fichi, uva, cachi, castagne, datteri. Consumare in abbondanza la verdura riduce il senso di fame e rallenta l'assorbimento degli altri zuccheri". Per le persone con ipercolesterolemia, ricorda, "il consiglio è di evitare gli alimenti ricchi di grassi animali come carni rosse, insaccati, formaggi stagionati. Sono consentite con moderazione carni magre quali pollo, tacchino, coniglio. Bene il pesce azzurro e il salmone".

DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



Natale, occhio alle porzioni ma senza rinunciare a gusto

[Alimentazione](#)


Manovra, un anno in più per stabilizzare precari sanità

[Sanità](#)


Sentirsi utili per gli altri difende gli anziani malati di cuore

[Stili di Vita](#)


Scade la ricetta elettronica, i medici: 'Attesa proroga'

[Medicina](#)


Prevenzione e cura, a Roma un centro per salute della donna

[Medicina](#)

PRESSRELEASE



Cefalee ed emicranie: team padovano del dr.Barbiero tratta i Punti Dolorosi per guarirle stabilmente

[Pagine Sii SpA](#)

Per chi ha ipertensione il principale nemico è il sodio, contenuto non solo nel sale, ma anche negli insaporitori (il dado). "È bene fare attenzione al sale 'occulto', in alimenti conservati sotto sale, come merluzzo essiccato, aringhe, tonno, olive, insaccati e in generale tutti gli snack usati per l'aperitivo (patatine fritte, mais, arachidi). Chi soffre di gotta continua Sesti, "dovrà evitare vino, alcolici e anche gli alimenti ad alto contenuto di purine, come pesce azzurro, molluschi e frutti di mare. Le persone affette da fegato grasso devono scegliere menù con molte fibre e pochi zuccheri semplici e grassi saturi come panna o formaggi. Meglio rinunciare agli alcolici mentre sono consentite con moderazione frutta fresca e secca". Per tutti vale infine il consiglio, di fare un po' di moto tra una cena e una passeggiata. Infine, conclude, "anche se sono giorni di festa scegliere cottura al vapore, al forno, alla griglia e ridurre il fritto".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione



Stampa



**Catia Cecchini di
Caduceo di Ermete
(Scandicci - FI):
alimentazione
alleata del cervello**

[Pagine Sii SpA](#)


**Stone Center in
Veneto: le novità**

[Pagine Sii SpA](#)


**Senup: la verità sulla
crema naturale
rassodante**

[IMG SOLUTION SRL](#)


**Agaricus Blazei
Murrill di AVD
Reform è il fungo
della tossicità**

[Pagine Sii SpA](#)
A.it Salute&Benessere
[ANSA.it](#) • [Contatti](#) • [Disclaimer](#) • [Privacy](#) • [Modifica consenso Cookie](#) • [Copyright](#)

P.I. IT00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati