



Natale: i menu' furbi' che uniscono il gusto al benessere

AGI Siamo ad una manciata di giorni dal Natale e, anche in questa lunga vigilia, cene e aperitivi tra amici si moltiplicano. Godere della compagnia e della buona tavola fa benissimo all'umore, ma e' meglio con un pizzico di attenzione, soprattutto da parte delle persone affette da una serie di patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, steatosi epatica e iperuricemia. Per evitare che la lunga maratona gastronomica delle feste lasci il segno, sulla salute e sulle analisi del sangue che molti programmano tradizionalmente a gennaio, come **Societa' Italiana di Medicina Interna (SIMI)** afferma il professor Giorgio Sesti, presidente della **SIMI** abbiamo pensato di proporre alcune regole di buon senso e di facile applicabilita'. E come strenna natalizia' le abbiamo corredate con alcune proposte di menu' per i giorni di festa, che possono guidare nella scelta della giusta combinazione delle portate. Ecco dunque le istruzioni per l'uso doc' del mangiare bene e sano nei giorni di festa, senza sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola. E prevenendo le brutte sorprese nel day after' di inizio gennaio, quando l'Epifania tutte le feste si portera' via. Il consiglio valido per tutti raccomanda il professor Sesti e' quello di non perdere mai di vista le porzioni, soprattutto nel caso di pranzi o cene che prevedono numerose portate. Ricordiamoci dunque di ridurre la quantita' dei cibi che mettiamo nel piatto, per poter gustare tutti i piatti della tradizione, limitandoci pero' ad assaggiare. Tra un pranzo e una cena (o la mattina, prima di imbarcarsi nelle maratone dei pranzi delle feste), ricordarsi di fare un po' di moto, come una lunga passeggiata. Divertente e utilissimo anche un po' di ballo tra amici. Infine, anche se sono giorni di festa, in cucina e' raccomandabile adottare metodi di cottura sani quali la cottura al vapore, al forno, alla griglia. Le frittiture sono certamente golose ma non proprio salutari; da limitare dunque semmai ad un assaggio. Quanto alle persone con diabete, oltre ai dolci, il consiglio che diamo a queste persone e' di ridurre anche il consumo degli zuccheri semplici e cioe' 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, cotta o cruda a piacimento, riduce il senso di fame e rallenta l'assorbimento degli altri zuccheri. Bene anche legumi (via libera alle lenticchie a Capodanno!) che, vista la loro composizione amidacea, rappresentano ottimi sostituti dei piatti a base di cereali e di patate. Se si mangia piu' del solito e' bene aumentare anche l'assunzione di acqua, mentre e' consigliabile evitare alcolici e bevande zuccherate. Proposta di menu' di Natale per le persone con diabete: Bicchierino con baccala' mantecato e chips di ceci; Garganelli integrali con cimette di broccolo romanesco, datterini confit e ragout di gallinella di mare; Millefoglie di spigola e topinambur; Insalata di valeriana con mele renette e noci; Crema di ricotta con gocce di cioccolato fondente su crumble di biscotti integrali. Per le persone con ipercolesterolemia il consiglio ricorda il professor Sesti e' di evitare gli alimenti ricchi di grassi animali come carni rosse, insaccati, formaggi stagionati. Sono consentite con moderazione carni magre quali pollo, tacchino, coniglio. Per la colazione, bene il latte e lo yogurt magro o parzialmente scremato; a tavola portiamo solo formaggi magri. Per la cena di vigilia (e non solo), benissimo il pesce, soprattutto quello azzurro e il salmone, ricchi di grassi omega-3. E' consigliabile ridurre il consumo di uova (e' al tuorlo che bisogna fare attenzione) e a tutto quello che le contiene (pasta all'uovo, omelette e frittatine, dolci, ecc.). E per condire, ottimo l'olio extravergine d'oliva, vero toccasana per il cuore e i vasi; da evitare invece, anche se e' festa, l'utilizzo di burro o strutto. Proposta di menu' di Natale per le persone con ipercolesterolemia: Salmone affumicato marinato in aneto; Paccheri con sugo di polpo; Involtini di pesce spada; Insalata di arance e finocchio; Sorbetto al mandarino. Rispetto invece alle persone con ipertensione arteriosa, il principale nemico ricorda il professor Sesti e' il sodio, contenuto non solo nel sale da cucina, ma anche negli insaporitori (il dado), sotto forma di glutammato sodico. E' bene fare attenzione non solo al sale aggiunto alle pietanze, ma anche a quello occulto', presente negli alimenti conservati sotto sale, come merluzzo essiccato e salato, aringhe salate, tonno, acciughe salate, olive e capperi in salamoia; ricchi di sodio sono anche i formaggi stagionati, le salse tipo ketchup e similari, gli insaccati quali pancetta e prosciutto crudo e in generale tutti gli snack usati per l'aperitivo (patatine fritte, mais tostato, arachidi salate, olive, e cosi' via). Anziche' usare il sale per cucinare, si possono insaporire i piatti ricorrendo all'uso di spezie, limone, aceto e erbe aromatiche, piu' gustosi e meno pericolosi. Proposta di menu' di Natale per le persone con ipertensione arteriosa: Panzanella con olio al basilico; Spaghetti con alici fresche e mollica di pane abbrustolita; Millefoglie di orata e patate; Insalata di misticanza con pere e noci; Tortino di cioccolato con cuore caldo. Per le persone con iperuricemia o gotta, Per molti non sara' una buona notizia ammette il professor Sesti ma se i livelli di acido urico sono fuori controllo e gli attacchi di gotta ricorrenti, sara' necessario evitare vino, alcolici e superalcolici. Chi soffre di gotta deve evitare anche gli alimenti ad alto contenuto di purine, come pesce azzurro, molluschi e frutti di mare. Bene rinunciare anche a interiora, selvaggina,



alimenti conservati e dadi da cucina. Sono consentiti invece con moderazione carni e pollame, affettati, legumi e pesce a medio contenuto di purine (spigola, carpa, cernia, luccio, merluzzo, nasello, palombo, sogliola, rombo, trota). Le verdure hanno in generale il semaforo verde, con qualche eccezione però: vanno consumati con moderazione asparagi, spinaci, cavolfiori e funghi. Pane, pasta e riso, il latte e suoi derivati, i formaggi magri e la frutta fresca sono Ok. Infine, anche se si è sopraffatti dai sensi di colpa, una volta archiviate le feste bisognerà evitare digiuni prolungati e diete fortemente ipocaloriche. Proposta di menu' di Natale per le persone con iperuricemia: Carpaccio di spigola; Orecchiette con cime di rape; Rombo in crosta di patate; Misticanza con melograno; Tortino di ricotta e gocce di cioccolata. E ancora, Le persone affette da fegato grasso' spiega il professor Sesti devono orientare le scelte gastronomiche verso cibi ad elevato contenuto di fibre e a basso tenore di zuccheri semplici. Anche in questo caso è consigliabile rinunciare a superalcolici e alcolici, compresi vino e birra, e alle bevande zuccherine, ricche di fruttosio. Lo zucchero va limitato in tutte le sue forme e manifestazioni, compreso quello di canna, la marmellata, il miele, dolci, pasticcini, biscotti, e caramelle. Anche in questo caso non dovrebbero trovare posto nel piatto gli alimenti ricchi di grassi saturi come panna, formaggi stagionati, interiora e i condimenti animali (burro, lardo, strutto); gli affettati andrebbero consumati con prudenza e comunque sgrassati. Sono consigliati invece tutti i tipi di pesce, soprattutto il pesce azzurro e il salmone, i legumi e le verdure; il condimento da semaforo verde è l'olio extravergine d'oliva. Sono consentite con moderazione frutta fresca e secca. Proposta di menu' di Natale per le persone con steatosi epatica: Baccalà mantecato con olio di oliva e crema di ceci; Minestra di broccoli e arzilla; Filetti di orata in crosta di mandorle; Insalatina mista con mele renette e noci; Torta al grano saraceno con marmellata di albicocche.