

cittadinapoli

Notizie sulla città di Napoli e da tutto il mondo

Home > Attualità

| 8 Views | 3 Mins | 0 Comment

Natale, ecco una guida per mangiare sano (e bene) durante le feste

REDAZIONE WEB - 20/12/2022



I consigli degli esperti della [Società Italiana di Medicina Interna](#) Milano, 20 dic. (askanews) – Mancano ormai una manciata di giorni al 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 è 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 [Società 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 applicabilità. E come 'strenna natalizia' le abbiamo corredate con alcune proposte di menù per i giorni di festa, che possono guidare nella scelta della giusta combinazione delle portate".

Cerca

in evidenza

Scudo penale, cuneo fiscale e ristori Pos
Modifiche last minute per la manovra

Le prime pagine dei
quotidiani di Martedì
20 Dicembre 2022

VIDEO |
Meloni
si
commu
ove al

Via la
norma
sui Pos,
limite

Le
prime
pagine
dei
quotidi
ani di

"Iniqua
e
inadeg
uata",
dalla
piazza
del

Meloni
al
decenn
ale di
Fratelli
d'Italia:

La
Scuola

Sondag
gio
Dire-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257

**Superio
re
Sant'A
nna di
Pisa**

**Tecnè:
Fdi
sempre
primo
al**

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 porterà via. "Il consiglio valido per tutti – raccomanda Sesti – è 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 quantità dei cibi che mettiamo nel piatto, per poter gustare tutti i piatti della tradizione, limitandoci però 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 è 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 ai malati di diabete, "oltre ai dolci, il consiglio che diamo a queste persone – precisa il presidente della Simi – è di ridurre anche il consumo degli zuccheri semplici e cioè 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 più del solito è bene aumentare anche l'assunzione di acqua, mentre è consigliabile evitare alcolici e bevande zuccherate".

continua a leggere sul sito di riferimento

PREVIOUS

AGROALIMENTARE, LOLLOBRIGIDA: IN UE FARE ALLEANZE SU INTERESSI ITALIA

NEXT

CLIMA, COLDIRETTI: NATALE AL CALDO CHIUDE ANNO PIÙ BOLLENTE DI SEMPRE

RELATED POST



24/11/2022

Allianz Sponsorizza Le Fiamme Oro Della Polizia Di Stato



08/11/2022

Sanità Lazio, Con Pnrr Obiettivo Triplicare Pazienti In Cura Domiciliare



08/11/2022

Gestione Emergenze, Convegno Fire Remtech Expo A Catania



09/11/2022

Lombardia, Fontana: Io Il Candidato Di Meloni, Già Da Aprile

cittadinapoli

cittadinapoli non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene aggiornato senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n° 62 del 7.03.2001. Il materiale reperito in rete è stato in buona fede ritenuto di pubblico dominio. Alcuni testi citati o immagini inserite sono tratte da internet e, pertanto, considerate di pubblico dominio; qualora la loro pubblicazione violasse eventuali diritti d'autore vogliate comunicarlo via e-mail per provvedere alla conseguente rimozione o modificazione.

Contattaci: redazione@cittadinapoli.com

