



Mangiare sano durante le feste, una guida della **SIMI**

"Assaggiare" piuttosto che "mangiare". Cuocere al vapore, al forno, alla griglia. Proposte di menù anche per chi soffre di pressione alta e ipercolesterolemia

food&tec

Notizie dal mondo agroalimentare:
prodotti, mercati, tecnologie, processi di filiera


rubriche


speciali


e-books


cerca

Filiera | **Appuntamenti** | **Sicurezza e qualità** | **Bio** | **Normativa** | **Salute** | **Ambiente** | **Golosità culturali**

produzione di origine animale

vegetali

pasta e prodotti da forno

piatti pronti

funzionali

ingredienti

bevande

mercati

tecnologie e imballaggi

curiosità gastronomiche

vini

antipasti

piatti unici

primi piatti

secondi piatti

contorni

dolci e frutta

cerca


21

di Valentina Oldani

 Dicembre
2022

Le grandi abbuffate sono vicine. Molti le affrontano a cuor leggero, qualcuno cerca di fare attenzione a non eccedere, pochi si sentono preventivamente in colpa ma senza effetti concreti sulle libagioni.

pubblicato in:

salute

leggi anche

Gli esperti della **Società Italiana di Medicina Interna** hanno detto la loro, con dei **consigli alimentari per tutti**, fornendo anche delle **proposte di menù** per le persone che soffrono di **diabete, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, iperuricemia o gotta e steatosi epatica**.

Ecco dunque le istruzioni del mangiare bene e sano nei giorni di festa, senza mortificare il piacere della buona tavola.

La tavola sana per tutti

"Per evitare che la lunga maratona gastronomica delle feste lasci il segno, sulla salute e sulle analisi del sangue, come **Società Italiana di Medicina Interna** - 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".

"Il consiglio valido per tutti è quello di non perdere mai di vista le porzioni, soprattutto nel caso di pranzi o cene che prevedono numerose portate. Ricordiamoci dunque - raccomanda Sesti - 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, 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".

Per chi soffre di diabete

"Oltre ai dolci, il consiglio che diamo a queste persone 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 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".

Proposta di menù di Natale per le persone con diabete:

- Bicchierino con baccalà mantecato e *chips* di ceci
- Garganelli integrali con cimette di broccolo romanesco, datterini *confite* ragout di gallinella di mare
- Millefoglie di spigola e topinambur



Regali di Natale? Come sempre vincono di gran lunga i prodotti enogastronomici

Confcommercio: i cadeau più diffusi sono cibo e vino (70%). Seguono giocattoli (49%) e libri (48%)

A Natale tornano i dolci semplici e della tradizione

Osservatorio Sigep: protagonista il panettone artigianale classico o al cioccolato. Ordini in aumento sui negozi online



- Insalata di valeriana con mele renette e noci
- Crema di ricotta con gocce di cioccolato fondente su *crumble* di biscotti integrali

Ipercolesterolemia

"In questo caso - ricorda il professor Sesti - 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. 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.

È consigliabile ridurre il consumo di uova (è 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 è festa, l'utilizzo di burro o strutto".

Proposta di menù 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

Persone con ipertensione arteriosa

"Il principale nemico per le persone ipertese - ricorda Sesti - è il sodio, contenuto non solo nel sale da cucina, ma anche negli insaporitori (il dado), sotto forma di glutammato sodico. È 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 così via). Anziché usare il sale per cucinare, si possono insaporire i piatti ricorrendo all'uso di spezie, limone, aceto e erbe aromatiche, più gustosi e meno pericolosi".

Proposta di menù 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 mistanza con pere e noci
- Tortino di cioccolato con cuore caldo

Persone con iperuricemia o gotta

"Se i livelli di acido urico sono fuori controllo e gli attacchi di gotta ricorrenti, sarà necessario evitare vino, alcolici e superalcolici. Chi soffre di gotta - afferma Sesti - 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 menù 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 cioccolato

Persone con steatosi epatica

"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 menù 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.

Photo by Fabio Sangregorio

RIPRODUZIONE RISERVATA ©Copyright FOOD&TEC

Condividi su:

food&tec

Contatti

Editore

Redazione

Comitato scientifico

Privacy

☰ rubriche

Filiera

Appuntamenti

Sicurezza e qualità

Bio

Normativa

Salute

Ambiente

Golosità culturali

* speciali

Quinta edizione del convegno sulle
analisi degli alimenti

ToolSy - Strumenti per filiere
alimentari sostenibili

Sicurezza alimentare: metodi
rapidi per il controllo di alimenti,
acque e ambiente

Sicurezza alimentare: metodi
rapidi per il controllo di alimenti,
acque e superfici

Consulta tutti gli Speciali

📖 books

Monografie

I libretti di OM

SG - Foodandtec è un'iniziativa di OM Editoria Formazione Comunicazione

Copyright 2012-2022 © Om snc. Tutti i diritti sono riservati

Le idee, le opinioni, i riferimenti espressi negli articoli rispecchiano il pensiero degli autori.

Foodandtec è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 92 del 27/02/2012

Direttore Responsabile: Bruna Moroni

Om snc - Redazione: Via Francesco de Sanctis 19 - 20141 Milano (MI)

Codice Fiscale e Partiva IVA 06924610964 - R.E.A. Milano MI-1924679