

Questo sito contribuisce all'audience di

# QUOTIDIANO NAZIONALE

MENU

GIORNALE DI SICILIA

f

OGGI IN EDICOLA

CERCA SU GDS

SALUTE E BENESSERE



Manovra, un anno  
in più per  
stabilizzare precari  
sanità



Filo, acqua e  
chewing gum per  
alutare le gengive  
nelle feste



Fiaso, dopo un  
mese si inverte  
curva ricoveri  
(-9,8%)



COMMENTI

STAMPA

DIMENSIONE TESTO

SALUTE E BENESSERE

HOME &gt; SALUTE E BENESSERE &gt; NATALE, OCCHIO ALLE PORZIONI MA SENZA RINUNCIARE A GUSTO

## Natale, occhio alle porzioni ma senza rinunciare a gusto

21 Dicembre 2022



Natale, occhio alle porzioni ma senza rinunciare a gusto

© ANSA

"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



IL GIORNALE DI SICILIA



SCARICA GRATUITAMENTE  
LA PRIMA PAGINA

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".

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

## COMMENTA PER PRIMO LA NOTIZIA

COMMENTA CON **facebook**

NOME \*

E-MAIL \*

COMMENTO \*

Ho letto l'[informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

protetto da reCAPTCHA  
Privacy - Termini



INVIA

\* CAMPI OBBLIGATORI



I PIÙ LETTI

OGGI



Partinico, folla ai funerali del killer di Giovanna Bonsignore



Presidente di Lercara Friddi mandato in pensione, vince la causa e torna a scuola



"Pacco in giacenza", la nuova truffa online di Natale

CONTRIBUISCI ALLA NOTIZIA: