



La **Società Italiana di Medicina Interna** detta le regole per i giorni delle feste tra Natale e il nuovo anno. Niente sodio agli ipertesi, poco cibo per chi soffre di colesterolo, bene pesce e verdura

A tavola per le Feste vince la moderazione

ALIMENTAZIONE

Se c'è un momento dell'anno in cui è concesso lasciarsi andare a tavola quello è proprio la fine di dicembre. Durante le feste qualche piccolo "sgarro" è, infatti, concesso. Purché non si perdano di vista i propri limiti, che possono variare molto da persona a persona, in base alla presenza o meno di specifiche patologie croniche. Diciamo ulteriori accortezze per non far sentire nessuno escluso e evitare effetti preoccupanti sulla salute.

I diabetici, ad esempio, dovranno, ovviamente, stare attenti a non esagerare con i dolci; chi soffre di ipertensione deve limitare il consumo di sale; chi convive con il colesterolo alto non può esagerare con le quantità. Si tratta di seguire «alcune regole di buon senso», consiglia Giorgio Sesti, presidente della **Società Italiana di Medicina Interna**, che consentono di «evitare che la lunga maratona gastronomica delle feste lasci il segno». Purtroppo, le malattie vogliono rispetto anche durante i cenoni.

LA GLICEMIA

«Durante le feste - fa sapere Giovanni De Pergola, responsabile della commissione nutrizione dell'Associazione Medici Endocrinologi - è giusto concedersi qual-

che piacere in più, ma come ogni diabetico ha imparato a fare, bisogna saper autogestirsi e non esagerare. Il rischio è quello di pericolosi picchi glicemici.

«Oltre ai dolci, il consiglio - aggiunge Sesti - è di 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». Al contrario gli esperti raccomandano dosi abbondanti di verdura, che rallenta l'assorbimento degli altri zuccheri.

IL BURRO

«Va bene gratificarsi, purché non si ecceda con le quantità e si continui a seguire correttamente la terapia», dice Francesco Fedele, professore di Cardiologia dell'Università Sapienza. «Ok quindi a un assaggio di carne rossa, a un pezzo di formaggio e a un altro di salume, l'importante è non affaticare troppo la digestione che può mettere a rischio il nostro cuore. Via libera al pesce. No a uova e burro». Va ricordato che uno o due giorni di libertà alimentare se contenuti,

non fanno più di tanto la differenza. «È quello che si fa il resto dell'anno a essere importante», sottolinea Fedele.

IL NEMICO

«Il principale nemico per le persone ipertese - ricorda Sesti - è il sodio, contenuto non solo nel sale da cucina, ma anche negli insaporitori, 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».

Il consiglio dell'esperto è di utilizzare in cucina, anziché il sale, altre spezie, il limone, l'aceto e le erbe aromatiche. Anche in questo caso a fare la differenza non è tanto la singola cena o il singolo pranzo, quanto piuttosto il consumo del sale che si fa tutto l'anno.

CIN CIN

«Le persone affette da "fegato grasso" - spiega Sesti - devono orientare le scelte gastronomiche verso cibi ad elevato contenuto di fibre e a basso tenore di zuccheri semplici. 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». Gli affettati andrebbero consumati con prudenza e comunque sgrassati. Sono consentite con moderazione frutta fresca e secca».

LO SPORT

Il consiglio valido per tutti è di ricordarsi di fare un po' di moto (meglio se trenta minuti al giorno), come una lunga passeggiata. L'apporto energetico dato dalle bevande alcoliche (sette chilocalorie per grammo) non va, inoltre, sottovalutato (e dimenticato). «Divergente e utilissimo anche un po' di ballo tra amici - suggerisce Sesti - 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 semmai ad un assaggio. Porzioni giuste, so che è complicato. Quando è possibile evitare di prendere la stessa pietanza due volte».

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RIDURRE IL CONSUMO DI PASTA, PANE E PIZZA SCEGLIENDO SEMPRE LA VERSIONE INTEGRALE E POI NON DIMENTICARE DI FARE UN PO' DI MOTO

PER NON AFFATICARE DIGESTIONE E CUORE, SALUMI E FRITTI VANNO SOLO ASSAGGIATI CHI HA PROBLEMI DI FEGATO MANGI FIBRE



I CONSIGLI

COSÌ L'INSALATA CONTROLLA IL GLUCOSIO

Le persone con diabete, durante i cenoni, dovrebbero sempre mangiare un'insalata o della verdura. Sono piatti che aiutano la gestione del glucosio

NO AL DIGIUNO PRIMA DEI CENONI

È facile cadere nella tentazione di saltare i pasti nei giorni precedenti o successivi a quelli delle festività. Evitare: questo alimenta la "fame emotiva"

CARBOIDRATI INTEGRALI PER TUTTI

Utilizzare cereali e farine integrali a basso indice glicemico aiuta la persona diabetica ma anche il resto della famiglia in questo periodo di eccessi



SALMONE E POLPO: C'È IL VIA LIBERA

Chi ha il colesterolo alto prediliga salmone marinato e pasta con il pesce (va bene il polpo). Per condire sempre olio extra vergine, evitare burro e strutto

SPEZIE E LIMONE PER DARE PIÙ GUSTO

Per gli ipertesi e anche per chi non lo è diminuire l'uso del sale in cucina: si possono insaporire i piatti con spezie, limone, aceto e erbe aromatiche



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257