

Natale, internisti Simi: 'Salute a tavola anche nelle feste, ecco come'

Natale, internisti **Simi**: 'Salute a tavola anche nelle feste, ecco come'

Leggi articolo completo

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

21 dicembre 2022, 1:02 PM

(Adnkronos) - A pochi giorni dal Natale cene e aperitivi tra amici si moltiplicano. Godere della compagnia e della buona tavola fa benissimo all'umore. Meno utili alla salute gli stravizi alimentari. Serve perciò un pizzico di attenzione, soprattutto da parte delle persone affette da una serie di patologie croniche come diabete,



ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, steatosi epatica e gotta. "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 (Simi)** abbiamo pensato ad alcune regole di buon senso e di facile applicabilità", afferma Giorgio Sesti, presidente **Simi** precisando che la società ha anche realizzato menù ad hoc "che possono guidare nella scelta della giusta combinazione delle portate".

"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, limitandoci però ad assaggiare. Tra un pranzo e una cena, ricordarsi di fare un po' di moto, come una lunga passeggiata. Va bene anche il ballo tra amici. Infine in cucina sempre meglio adottare metodi di cottura sani, come la cottura al vapore, al forno, alla griglia. Le frittiture sono certamente golose ma non proprio salutari, vanno limitate dunque ad un assaggio".

Per quanto riguarda i diabetici "oltre ai dolci serve 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 sostituiti 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

Questa la proposta **Simi** per il menù di Natale dei diabetici: bicchierino con baccalà 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.

Se invece il colesterolo 'cattivo' è alto. "In questo caso - ricorda 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, 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). 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". Per loro questo il menu firmato dagli internisti: salmone affumicato marinato in aneto; paccheri con sugo di polpo; involtini di pesce spada; insalata di arance e finocchi; sorbetto al mandarino.

Per le persone ipertese. "Il principale nemico - dice 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). Aniché 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". Il menu, in questo caso: 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.

In caso di gotta, invece, "per molti non sarà una buona notizia - ammette Sesti - ma 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 questa malattia 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, continua l'internista, "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". Il menù su misura per questi pazienti: carpaccio di spigola; orecchiette con cime di rape; rombo in crosta di patate; misticanza con melograno; tortino di ricotta e gocce di cioccolato. Infine, "le persone affette da 'fegato grasso' si 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. Questo il menù proposto dagli internisti: 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.

Annuncio pubblicitario

PIÙ POPOLARI

1.