

Regole semplici dedicate alle feste e messe a punto dai medici internisti italiani

Natale, il decalogo per stare bene

Porzioni moderate, pochi fritti, alcolici al minimo soprattutto per chi soffre di patologie

Mancano ormai una manciata di giorni al Natale e, anche in questa lunga vigilia, cene e aperitivi augurali tra amici e colleghi di lavoro si moltiplicano, in alcuni casi praticamente senza sosta. Godere della compagnia e della buona tavola, sostengono da sempre gli esperti, fa benissimo all'umore, ma è meglio regolarsi sempre con un pizzico di attenzione quando si sta a tavola o si cede alla tentazione degli stuzzichini, soprattutto da parte delle persone affette da una serie di patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, steatosi epatica e iperuricemia. Cioè le malattie più pericolose per i possibili postumi anche di medio e lungo termine. "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 una sorta di tagliando dell'automobile, in qualità Società Italiana di Medicina Interna (Simi) - afferma il professor Giorgio Sesti, che ne è presidente - 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, senza eccessi ma anche con la



possibilità di godere delle delizie della buona tavola". Ecco dunque le istruzioni per l'uso "doc" del mangiare bene e sano nei giorni di festa, secondo i medici, senza sacrificare il gusto e il piacere dello stare insieme. E, soprattutto, 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 sempre di fare un po' di moto, come una lunga passeggiata. Divertente e utilissimo anche un po' di ballo tra amici per smaltire le calorie accumulate. 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, ancora una volta ad un assaggiato". 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".

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



124257