



Questo sito fa uso di cookie per migliorare l'esperienza di navigazione degli utenti e per raccogliere informazioni sull'utilizzo del sito stesso.

La salute è il primo dovere della vita.



Oscar Wilde



MEDICINA E INFORMAZIONE WEB TV

Home Cardiology Oncologia Ematologia Pediatria Geriatria Odontoiatria Oculistica Ginecologia Urologia e Andrologia

Nefrologia Neuroscienze Dermatologia Allergologia Immunologia Malattie Infettive Gastroenterologia Otorinolaringoiatria

Medicina Interna Endocrinologia Chirurgia Ortopedia-Riabilitazione Psichiatria Neuropsichiatria Infantile Genetica Reumatologia

Pneumologia Alimentazione Terapia del Dolore Malattie Rare Diagnostica Diabetologia Epatologia Angiologia Medicina dello Sport

Medicina d'Urgenza Vero o Falso La Ricerca Scientifica Centri di Eccellenza I Grandi Medici Italiani Progetti Speciali Prevenzione News

Medicina e Libri Sanità e Società Medicina Estetica Gli Specialisti Tecnologia per la Medicina I Farmaci Arte Terapia Benessere LA7

Per le feste, portiamo a tavola tanta gioia e salute -

22/12/2022

0 Comments

Per le feste, portiamo a tavola tanta gioia e salute - Coniugare gusto e salute si può anche se hanno patologie croniche
La guida al mangiare sano (e bene) degli esperti della Società Italiana di Medicina Interna SIMI

Le News di Medicina e Informazione WEB TV

Le news dedicate alle ultime scoperte, agli studi, alla registrazione di nuovi farmaci, alle nuove tecnologie



Archivi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257



Siamo ad una manciata di giorni dal Natale e, anche in questa lunga vigilia, cene e aperitivi tra amici si moltiplicano. Godere della compagnia e della buona tavola fa benissimo all'umore, ma è meglio con un pizzico di attenzione, soprattutto da parte delle persone affette da una serie di patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, steatosi epatica e iperuricemia. "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 Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) – 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".

Ecco dunque le istruzioni per l'uso 'doc' del mangiare bene e sano nei giorni di festa, senza sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola. E prevenendo le brutte sorprese nel 'day after' di inizio gennaio, quando l'Epifania tutte le feste si porterà via.

I 'fondamentali' della tavola sana per tutti

"Il consiglio valido per tutti – raccomanda il professor 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 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".

Persone con 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 (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".

Proposta di menù di Natale per la persona con diabete.

Dicembre 2022
 Novembre 2022
 Ottobre 2022
 Settembre 2022
 Agosto 2022
 Luglio 2022
 Giugno 2022
 Maggio 2022
 Aprile 2022
 Marzo 2022
 Febbraio 2022
 Gennaio 2022
 Dicembre 2021
 Novembre 2021
 Ottobre 2021
 Settembre 2021
 Agosto 2021
 Luglio 2021
 Giugno 2021
 Maggio 2021
 Aprile 2021
 Marzo 2021
 Febbraio 2021
 Gennaio 2021
 Dicembre 2020
 Novembre 2020
 Ottobre 2020
 Settembre 2020
 Agosto 2020
 Luglio 2020
 Giugno 2020
 Maggio 2020
 Aprile 2020
 Marzo 2020
 Febbraio 2020
 Gennaio 2020
 Dicembre 2019
 Novembre 2019
 Ottobre 2019
 Settembre 2019
 Agosto 2019
 Luglio 2019
 Giugno 2019
 Maggio 2019
 Aprile 2019
 Marzo 2019
 Febbraio 2019
 Gennaio 2019
 Dicembre 2018
 Novembre 2018
 Ottobre 2018
 Settembre 2018
 Agosto 2018
 Luglio 2018
 Giugno 2018
 Maggio 2018
 Aprile 2018
 Marzo 2018
 Febbraio 2018
 Gennaio 2018
 Dicembre 2017
 Novembre 2017
 Ottobre 2017
 Settembre 2017
 Agosto 2017
 Luglio 2017
 Giugno 2017
 Maggio 2017
 Aprile 2017
 Marzo 2017
 Febbraio 2017





- 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

Persone con 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 il professor 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

"Per molti non sarà una buona notizia – ammette il professor 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 gotta 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
- Mistanza con melograno
- Tortino di ricotta e gocce di cioccolata

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,

Dicembre 2016
 Novembre 2016
 Ottobre 2016
 Settembre 2016
 Agosto 2016
 Luglio 2016
 Giugno 2016
 Maggio 2016
 Aprile 2016
 Marzo 2016
 Febbraio 2016
 Gennaio 2016
 Dicembre 2015
 Novembre 2015
 Ottobre 2015
 Settembre 2015
 Agosto 2015
 Luglio 2015
 Giugno 2015
 Maggio 2015
 Aprile 2015
 Marzo 2015
 Febbraio 2015
 Gennaio 2015
 Dicembre 2014
 Novembre 2014
 Ottobre 2014
 Settembre 2014
 Agosto 2014
 Luglio 2014
 Giugno 2014
 Maggio 2014
 Aprile 2014
 Marzo 2014
 Febbraio 2014
 Gennaio 2014
 Dicembre 2013
 Novembre 2013
 Ottobre 2013
 Settembre 2013
 Agosto 2013
 Luglio 2013
 Giugno 2013

Categorie

Tutti
 Abusi Bambini
 Abuso Alcool
 Acne
 Aids
 Ail
 Alcolismo
 Alimentazione
 Alimentazione Anziani
 Alimentazione Corretta
 Durante Chemioterapia
 Alimentazione E Bambini
 Alimentazione E Funzioni Cognitive
 Alimentazione E Giovani
 Alimentazione E Inquinamento
 Alimentazione E Protezione Cuore
 Alimentazione E Salute Mentale
 Alimentazione E Sonno
 Alimentazione E Tumori
 Alimentazione E Umore
 Alimentazione E Vasi Sanguigni





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
- Minestrina 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



Tweet

0 Comments

Leave a Reply.

Nome (richiesto)

E-mail (non pubblicato)

Sito web

Commenti (richiesto)

☐ Avvisami via e-mail in caso di nuovi commenti a questo post

Invia

Allarme Obesità
 Allarme Obesità
 Allarme Obesità
 Allergologia
 Allergia
 Allergia Al Nickel Sistemica
 Allergie
 Allergie Alimentari
 Allergie Bambini
 Allergologia
 Allergologia
 Alopecia Areata
 Alzheimer
 Ambiente
 Analisi Sangue
 ANATOMIA PATOLOGICA
 Andrologia
 Aneurisma Aorta
 Addominale
 Angiologia
 Anoressia
 Antibiotico Resistenza
 Antiossidanti E Memoria
 Anziani E Attività Fisica
 Anziani E Attività Fisica
 Anziani-e-attivit-
 fisicafc415d18ec
 Anziani E Computer
 Anziani E Funzioni
 Cognitive
 Anziani E Videogiochi
 Apnee Notturme
 Aritmie Cardiache E
 Alimentazione
 Aromaterapia
 Arte Terapia
 Artrite
 Artrite Ginocchio
 Artrite Psoriasica
 Artrite Reumatoide
 Artrosi
 Artrosi Del Ginocchio
 Artrosi Del Ginocchio E
 Sovrappeso
 Asma
 Aspirina E Prevenzione
 Cuore E Tumori
 Associazioni Pazienti
 Assumere Vitamina C Dai
 Vestiti
 Attacchi Di Panico
 Attività Fisica
 Attività Fisica
 Attività Fisica Mentre Si
 Lavora
 Attività Fisica Mentre Si
 Lavora
 Attualita072bba1d99
 Autismo
 Avvelenamento Da Funghi
 Bambini E Insonnia
 Bambini E Merenda A
 Scuola
 Bambini E Sovrappeso
 Bambini E Sport
 Bambini E Tempo Libero
 Bambini Prematuri
 Batteri Resistenti
 Antibiotici
 Benessere
 Bioetica