



7:08 am, 21 Dicembre 22

Natale: i menù 'furbi' che uniscono il gusto al benessere

Di: Redazione Metronews

AGI – 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 e' 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 **Societa' 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 applicabilita'. E come 'strenna natalizia' le abbiamo corredate con alcune proposte di menu' 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 portera' via. “Il consiglio valido per tutti – raccomanda il professor Sesti – e' 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 quantita' dei cibi che mettiamo nel piatto, per poter gustare tutti i piatti della tradizione, limitandoci pero' 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 e' 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”.

Quanto alle persone con diabete, “oltre ai dolci, il consiglio che diamo a queste persone e' di ridurre anche il consumo degli zuccheri semplici e cioe' 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.

I PIÙ LETTI DELLA CATEGORIA

Alla fine nessun parente si è fatto vivo per l'eredità di Marinella, trovata mummificata sulla sedia

Di: Redazione Metronews

Metalli tossici nel cioccolato fondente, l'allarme di Consumers Reports

Di: Redazione Metronews

Il medico di Sinisa Mihajlovic: “Guerriero fino alla fine”

Di: Redazione Metronews