

↑ Ftse Mib 0,25%
↓ Spread 215,60
↑ Dow Jones 0,49%
↓ Dax -0,31%


Menù

Cerca


MILANO
 FINANZA

Accedi

Abbonati

Home
Notizie
Mercati
CNBC Live Video
Edicola
Sfoggia il giornale
Dall'Italia
Dal mondo
Finanza
Economia
Tecnologia
Lifestyle
Politica
Classifiche
Orsi & Tori
MFDJ News

/ News / Salute / SIMI: "Per le feste, portiamo a tavola tanta gioia e salute"



NATIVE CONTENT

Leggi dopo

SIMI: "Per le feste, portiamo a tavola tanta gioia e salute"

di Cristina Saja

🕒 tempo di lettura 5 min

La guida con le istruzioni 'doc' degli esperti della [Società Italiana di Medicina Interna](#) SIMI al mangiare sano (e bene) nei giorni di festa, senza sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola

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** (foto), 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.

"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

Le più lette degli ultimi sette giorni

Classifica dividendi 2023, le banche italiane più generose con gli azionisti, fino al 17,3%

Intesa Sanpaolo decide anche senza sindacati: da gennaio settimana corta di 4 giorni e 4 mesi l'anno in smart working

Doveva quotarsi e rilevare il 70% di Faurecia, ma era una super truffa: la Gdf confisca villa, auto e gioielli

Leonardo, possibile commessa in Nigeria da oltre un miliardo. E gli analisti confermano il buy

Ecco il valore intrinseco di Generali, sconto enorme con la capitalizzazione di mercato: 48%

Speciali

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 le persone con diabete:

- 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

Promo Natale

1 anno di abbonamento a MF
Milano Finanza + WSJ a un prezzo
speciale

Eniverse e la Just Transition

L'ultima nata in casa Eni per lanciare
nuove imprese ad alto contenuto
innovativo

Comprare casa

Nel nostro Paese acquistare casa
resta una priorità per la maggior
parte delle persone.

Storeis: il futuro del lavoro ibrido è già qui

Crescita a doppia cifra e
collaboratori che premiano le
politiche di flessibilità

MFFashion 25th anniversary

MF Fashion compie 25 anni e li
celebra con un numero speciale.

Nuova Range Rover

Modernità assoluta, raffinatezza
senza pari e capacità imbattibili

Speciale Coronavirus

Speciale Coronavirus - mappa del
contagio e news in tempo reale

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 simili, 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 misticanza 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
- Misticanza con melograno
- Tortino di ricotta e gocce di cioccolato

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, 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
- 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

Orario di pubblicazione: **20/12/2022 11:13**

Ultimo aggiornamento: **20/12/2022 11:16**

Condividi



POLITICA

Leggi dopo 



Sorpresa al Senato: La Russa invita anche Giulia e Jonella Ligresti al concerto di Natale

Prima apparizione pubblica per le due figlie di Salvatore Ligresti, ex patron di Fondiaria-Sai di cui il presidente del Senato è stato amico storico, dopo le vicissitudini giudiziarie

di Mauro Romano MF - Numero 250 pag. 2 del 20/12/2022

Rientro in società delle sorelle Ligresti, ospiti di un grande evento nella Capitale. Al Concerto di Natale svoltosi nell'aula del Senato per iniziativa del suo presidente, Ignazio La Russa, si sono viste sugli schermi solitamente destinati ai senatori anche le due figlie di Salvatore Ligresti, Giulia e Jonella, quest'ultima protagonista di una lunga intervista a Milano Finanza in cui ha raccontato le sue vicissitudini giudiziarie e il ruolo di Mediobanca nel passaggio del gruppo creato da suo padre ad Unipol. Ad ascoltare l'orchestra Haydn diretta da Beatrice Venezi, c'erano le massime cariche dello Stato, dallo stesso La Russa alla premier Giorgia Meloni, accompagnata dai ministri Antonio Tajani, Raffaele Fitto, Francesco Lollobrigida, Matteo Piantedosi, Orazio Schillaci. Notati, oltre al Comandante generale dei Carabinieri Teo Luzi, e ai vertici dei corpi militari, Bruno Vespa e Gianni Letta con consorti, Myrta Merlino con Marco Tardelli, Francesco Boccia e Nunzia Di Girolamo, il direttore di Rainews Paolo Petrecca e il