



## Occhio alle porzioni e passeggiate all'aperto: in salute a tavola anche durante le feste

La [Società Italiana di Medicina Interna \(SIMI\)](#) ha pubblicato alcune regole per sedersi a tavola senza dimenticarsi della propria salute. Regola delle regole è non esagerare con le porzioni e possibilmente, dedicarsi a un'attività fisica moderata per bruciare le calorie.

Gaia Cortese • 21 Dicembre 2022 • ultima modifica il 21/12/2022

HEALTH • INFORMATO E IN SALUTE • PREVENZIONE E SENSIBILIZZAZIONE

Scopri come vivere un

Natale Ohga

LEGGI TUTTO

Scarpe da fit walking alla mano e un po' di **attenzione alle porzioni** nel piatto. Per superare indenni il periodo delle

feste e l'inevitabile susseguirsi di pranzi e cene, potrebbero bastare queste due indicazioni: fare **attività fisica moderata**, ossia camminare all'aperto tra un pasto e l'altro, e non riempire troppo il piatto al momento di pranzare e cenare.

In generale andrebbero poi **evitate le fritture** per prediligere altri metodi di cottura come quella al vapore, al forno o alla griglia. Alcolici e bevande zuccherate dovrebbero essere ridotti al minimo se non evitati del tutto, sarebbe buona norma bere più acqua. Tuttavia, in presenza di patologie come il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia e la steatosi epatica, sarebbe necessaria qualche accortezza in più.

A dare alcune regole per "comportarsi bene a tavola" è stata la **Società Italiana di Medicina Interna (SIMI)** che attraverso i suggerimenti del **professore Giorgio Sesti**, Presidente **SIMI**, invita le persone affette da determinate patologie a non mettere a rischio le proprie condizioni di salute.

#### Per chi ha il diabete

### Scopri come vivere un Natale Ohga

*"Oltre ai dolci, il consiglio che diamo a queste persone è di*

*ridurre anche il consumo degli zuccheri semplici (pasta, pane, pizza, patate, polenta e riso), scegliendone magari la versione integrale – spiega il **professore Giorgio Sesti** -. 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 i **legumi** 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".*

## Per chi ha l'ipercolesterolemia

"Il consiglio è di **evitare gli alimenti ricchi di grassi animali** come carni rosse, insaccati, formaggi stagionati – sottolinea il professore -. 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). E per condire, ottimo l'olio extravergine d'oliva, vero toccasana per il cuore e i vasi; da evitare invece l'utilizzo di burro o strutto".

## Per chi soffre di ipertensione arteriosa

"Il principale nemico per le persone ipertese è il **sodio**, contenuto non solo nel sale da cucina, ma anche negli insaporitori (dado) – spiega il **professore Sesti** -. È bene fare attenzione anche al sale "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 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). Si possono insaporire i piatti con spezie, limone, aceto e erbe aromatiche, più gustosi e meno pericolosi".

## Per chi soffre di steatosi epatica

"Le persone con "fegato grasso" (steatosi epatica) devono orientare le scelte gastronomiche verso cibi ad elevato contenuto di fibre e a basso tenore di zuccheri semplici –

concludere il professor Sesti -. È consigliabile evitare superalcolici e alcolici, compresi vino e birra, e le bevande zuccherine, ricche di fruttosio, oltre a limitare lo zucchero in tutte le sue forme e manifestazioni (zucchero di canna,

marmellata, miele, dolci, pasticcini, biscotti, caramelle).  
Sono consigliati il pesce azzurro e il salmone, i legumi e le  
verdure e, come condimento, **olio extravergine d'oliva**.  
Sono consentite con moderazione frutta fresca e secca".

## I consigli di Ohga

Anche la redazione di Ohga ha pensato a una proposta di [menù alternativo per il giorno di Natale](#) improntato sulla **stagionalità degli ingredienti**. Un'alimentazione che infatti tiene conto dei tempi dettati dalla natura è più sana perché generalmente frutta e verdura coltivati nel periodo dell'anno "giusto" hanno meno bisogno di concimi, pesticidi e conservanti rispetto a quelli coltivati in periodi dell'anno meno appropriati.



Le informazioni fornite su [www.ohga.it](http://www.ohga.it) sono progettate per **integrare, non sostituire**, la relazione tra un paziente e il proprio medico.

Condividi questo articolo

