



HOME SALUTE ATTUALITÀ CULTURA LIFESTYLE BEAUTY FOOD & WINE PROTAGONISTE
WE ARE PINK SOCIETY



Perfume's club
Beauty Lovers

OFFERTE
DI NATALE

VEDI PROMOZIONE

**pink
society**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257



ATTUALITÀ



UN'ONORIFICENZA AD AISM, PER IL FORMAT TV "SUCCEDE SEMPRE DI VENERDÌ"

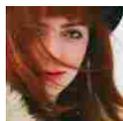
21 DICEMBRE 2022



ITALIA AGLI ULTIMI POSTI PER APPRENDIMENTO, CYBERBULLISMO IN CRESCITA NELLE SCUOLE. AL VIA IL PROGETTO "UNA BUONA OCCASIONE"

14 DICEMBRE 2022

BEAUTY



FREDDO, SECCHENZA E DERMATITI: 6 TRUCCHI PER PROTEGGERE LA PELLE DAGLI SBALZI DI TEMPERATURA



ABBRONZATURA & CAPELLI DOPO L'ESTATE: I CONSIGLI DELLA BEAUTY EXPERT CON MASCHERE E IMPACCHI NATURALI

CULTURA



LIBRI: OGNI RIFERIMENTO È PURAMENTE CASUALE DI ANTONIO MANZINI

Per le feste, portiamo a tavola gioia e salute



CERCA

Cerca ...

CERCA

LAVORA CON NOI

Consulta le nostre offerte di lavoro

PARTNERS



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257



**LIBRI: IL MIO NOVECENTO DI
BERNARDO VALLI**

FOOD & WINE



PER
LE

**FESTE, PORTIAMO A TAVOLA GIOIA E
SALUTE**

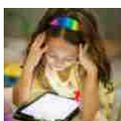
22 DICEMBRE 2022



**ALIMENTAZIONE IPERPROTEICA: IN
ITALIA È BOOM, MA ATTENZIONE
ALLA SALUTE**

10 NOVEMBRE 2022

LIFESTYLE



**REGALI TECNOLOGICI SOTTO
L'ALBERO, ATTENZIONE ALLA
POSTURA**



**VIVA MAGENTA! 23 OGGETTI
INDISPENSABILI PER FAR ENTRARE IL
COLORE DELL'ANNO PANTONE 2023
NELLE NOSTRE VITE**

PROTAGONISTE



La guida al mangiare sano (e bene) degli esperti della Società Italiana di Medicina Interna SIMI

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 delle feste 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),



Pubblicità



PROTAGONISTE: SAMANTHA CRISTOFORETTI E ANA CARRASCO – DONNE CHE CE L'HANNO FATTA IN UN MONDO DI UOMINI



PROTAGONISTE: INTERVISTA A PILAR FOGLIATI DA OGGI IN "ODIO IL NATALE" SU NETFLIX

SALUTE



GENITORI SEMPRE PIÙ CONSAPEVOLI DELLA NECESSITÀ DI GARANTIRE ANCHE AI PIÙ PICCOLI UNA SALUTE A 360°

20 DICEMBRE 2022



DIVENTARE MAMMA A OGNI ETÀ: UN FALSO MITO CHE CONTRIBUISCE AL FENOMENO "PIC" (PERMANENT INVOLUNTARY CHILDLESSNESS)

13 DICEMBRE 2022

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



Natale sta arrivando
Lasciati ispirare e trova le idee regalo giuste per tutti!

In qualità di Affiliato Amazon Pink Society riceve un guadagno dagli acquisti idonei

SCRIVI ALLA REDAZIONE

Per segnalare notizie e comunicare con la Redazione di PinkSociety.it, scrivi a redazione@PinkSociety.it

CATEGORIE

Seleziona una categoria

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 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 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



pinksociety.it

Redazione

Pink Society è un femminile nuovo: non solo da guardare ma che mostra il mondo contemporaneo con passione, forza ed energia
#wearepinksociety

f    

Articoli Correlati:

 <p>Natale sempre più green: ecco</p>	 <p>Protagoniste: Intervista a</p>	 <p>Natale in sicurezza con i</p>
		