

## **Natale, i medici: ridurre le porzioni dei piatti e saziarsi con verdure**

Ridurre le porzioni nel piatto, senza sacrificare il gusto, per evitare di appesantirsi. È una delle raccomandazioni che gli specialisti della Società Italiana di Medicina Interna (Simi) rivolgono in vista dei giorni di festa. Le persone con problemi di glicemia, ad esempio, oltre ai dolci dovrebbero ridurre anche il consumo di pasta, pane, pizza, patate, [...]

di Alessandro Malpelo

Ridurre le porzioni nel piatto, senza sacrificare il gusto, per evitare di appesantirsi. È una delle raccomandazioni che gli specialisti della Società Italiana di Medicina Interna (Simi) rivolgono in vista dei giorni di festa. Le persone con problemi di glicemia, ad esempio, oltre ai dolci dovrebbero ridurre anche il consumo di pasta, pane, pizza, patate, polenta e riso, orientandosi verso i prodotti da forno con farine integrali.

Attenzione anche alla frutta zuccherosa, come banane, fichi, uva, cachi, castagne, datteri. Consumare in abbondanza la verdura fresca del nostro orto invece contribuisce a dare un senso di sazietà e rallenta l'assorbimento degli altri zuccheri. Per le persone con problemi di colesterolo, il consiglio dei medici Simi 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. Bene il pesce azzurro e il salmone.

Per chi ha la pressione alta il principale nemico è il sodio, contenuto nel sale, negli insaporitori, in alimenti conservati sotto sale, come merluzzo essiccato, aringhe, tonno, olive, insaccati e in generale tutti gli snack usati per l'aperitivo (patatine fritte, mais, arachidi). Chi soffre di acido urico dovrà evitare vino, alcolici, molluschi e frutti di mare.

Le persone affette da fegato grasso, ricordano i medici Simi, devono scegliere menù con fibre, pochi zuccheri semplici, grassi saturi. Per tutti vale infine il consiglio di alzarsi da tavola e muoversi ogni tanto, evitando di stare ore seduti sul divano.

© Riproduzione riservata