



Home / Angolo della Salute / I CONSIGLI DEI MEDICI PER IL CENONE DI NATALE: OCCHIO ALLE PORZIONI, SENZA SACRIFICARE IL GUSTO"

Angolo della Salute

I CONSIGLI DEI MEDICI PER IL CENONE DI NATALE: OCCHIO ALLE PORZIONI, SENZA SACRIFICARE IL GUSTO"

romasociale ✉ • 21/12/2022

1 minuto di lettura

Meteo



12 °C

Roma

Scattered Clouds

15° - 11°

85%

1.03 km/h



13 °C

Mer



14 °C

Gio



15 °C

Ven



14 °C

Sab



17 °C

Dom

Follow Us





“Non perdere mai di vista le porzioni, soprattutto nel caso di pranzi o cene che prevedono numerose portate. Meglio ridurre la quantità dei cibi che mettiamo nel piatto, per poterli gustare tutti”. E’ una delle regole della guida al mangiare sano e bene degli esperti di Medicina Interna (Simi) per “evitare che la maratona gastronomica delle feste lasci il segno sulle analisi del sangue a gennaio” ma “senza sacrificare il gusto”.

A seconda della propria condizione di salute, poi, ognuno dovrebbe fare attenzione ad alcuni aspetti: le persone con diabete ad esempio, spiega Giorgio Sesti, presidente Simi, “oltre ai dolci dovrebbero ridurre anche il consumo 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 riduce il senso di fame e rallenta l’assorbimento degli altri zuccheri”. Per le persone con ipercolesterolemia, ricorda, “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. Bene il pesce azzurro e il salmone”.

Per chi ha ipertensione il principale nemico è il sodio, contenuto non solo nel sale, ma anche negli insaporitori (il dado). “È bene fare attenzione al sale ‘occulto’, 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 gotta continua Sesti, “dovrà evitare vino, alcolici e anche gli alimenti ad alto contenuto di purine, come pesce azzurro, molluschi e frutti di mare. Le persone affette da fegato grasso devono scegliere menù con molte fibre e pochi zuccheri semplici e grassi saturi come panna o formaggi. Meglio rinunciare agli alcolici mentre sono consentite con moderazione frutta fresca e secca”. Per tutti vale infine il consiglio, di fare un po’ di moto tra una cena e una passeggiata. Infine, conclude, “anche se sono giorni di festa scegliere cottura al vapore, al forno, alla griglia e ridurre il fritto”.

Condividi

3.996
Mi piace560
Follower

Popolari

Recenti


A SAN LORENZO IN LUCINA UN GAZEBO PER I TAMPONI RAPIDI

30/11/2020


IL DIRETTORE DELLO SPALLANZANI: “BASTA SCENARI GRAVI, A NATALE APRIAMO I NEGOZI H24”

15/10/2020


A ROMA IL 1° SALONE DELLE LINGUE STRANIERE

29/10/2019


SCOMPARSO PREMATURAMENTE E CLAUDIO BUTERA, PROTAGONISTA DEL NUOTO DILETTANTISTICO A ROMA

16/09/2020


ALLARME DELLA FNOPI, “NEL LAZIO MANCANO 1000 INFERMIERI”

11/03/2019