

Salute H24

NOTIZIE IN ANTEPRIMA E SEMPRE GRATIS

23/12/2022

Per le feste, portiamo a tavola tanta gioia e salute



A pochi 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 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), 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 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). Aniché 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