



sky ▾ | Esplora Sky Tg24, Sky Sport, Sky Video

sky **tg24**

MANOVRA

UCRAINA

QATARGATE

I PODCAST

NATALE

VOICE

SPETTACOLO

SALUTE E BENESSERE

News

Approfondimenti

Alimentazione

Medicina

Covid

SALUTE E BENESSERE

Natale, occhio alle porzioni ma senza rinunciare al gusto: i consigli della **Simi**

22 dic 2022 - 09:59

©Ansa

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L

a **Società Italiana di Medicina Interna** ha fornito alcuni suggerimenti utili per sedersi a tavola senza dimenticarsi della propria salute

▶ ASCOLTA ARTICOLO

Condividi

Iscriviti alla nostra newsletter per restare sempre aggiornato

Mancano ormai pochi giorni al **Natale**, e tra pranzi, cenoni e aperitivi con gli amici c'è il rischio concreto di esagerare con il **cibo**. Per mangiare sano e bene nei giorni di festa senza sacrificare il gusto, la **Società italiana di medicina interna (Simi)** ha fornito alcuni suggerimenti utili "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".

Occhio alle porzioni ma senza rinunciare al gusto



Natale, la classifica dei regali più diffusi nel 2022

Il primo consiglio, valido per tutti, è quello di 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", ha suggerito Giorgio Sesti, presidente **Simi**, per poi sottolineare l'importanza di fare un po' di movimento, come una passeggiata, tra un pasto e l'altro. In generale, inoltre, andrebbero evitate le frittiture per prediligere altri metodi di cottura, come quella al vapore, al forno o alla griglia, oltre agli alcolici e alle bevande zuccherate.

I consigli per chi soffre di diabete e ipercolesterolemia

Qualche accortezza in più è invece necessaria soprattutto per chi soffre di alcune patologie, come il **diabete**, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia e la steatosi epatica. Le persone con diabete, per esempio, ha spiegato Sesti, "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, invece, "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", ha aggiunto.

Chi soffre di ipertensione, ha continuato il presidente **Simi**, "è bene che faccia 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)". Mentre, chi soffre di gotta "dovrebbe 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, infine, è consigliato "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", ha concluso Sesti.

- NATALE
- ALIMENTAZIONE

DIRETTA

● LIVE

Natale, occhio a porzioni ma senza rinunciare al gusto: consigli **Simi**

SALUTE E BENESSERE

La **Società Italiana di Medicina Interna** ha fornito alcuni suggerimenti utili per sedersi a tavola...