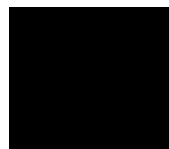


Feste in arrivo, come mangiare senza aumentare di peso

Salute e Benessere

Inviato da : Kristina Bella

Pubblicato il : 23/3/2025 8:40:00



Gli eccessi maggiori degli italiani a tavola durante il periodo natalizio riguardano il consumo di olio, superalcolici e vino, salse, frutta secca, e salumi. E' quanto risulta da una ricerca fatta dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano analizzando le interviste fatte dai medici a un campione rappresentativo della popolazione italiana durante le festività di fine anno.



evitando di trovarsi in sovrappeso di due o tre chili a gennaio? Dietologi e medici rispondono di sì purché si seguano due direttici: da un lato, cercare di rendere più leggeri i piatti in cucina, dall'altro, tenere sotto controllo l'indice calorico degli alimenti.

Ma è possibile rispettare la tradizione, gustando i piatti tipici della ricorrenza,

"Le persone non conoscono il valore calorico degli alimenti, soprattutto dei grassi e dei prodotti elaborati come i dolci, i salumi e i condimenti. A- spiega Michela Barichella, responsabile Dietetica e Nutrizione Clinica Icp Milano A- Non si deve abusare dell'olio perché ha un valore calorico elevato (10g, un cucchiaino da cucina, apportano circa 90 calorie). E a parità di peso l'olio, d'oliva o di semi, è più calorico del burro". Anche se le linee guida della corretta alimentazione consigliano di prediligere i grassi di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale, perché questi ultimi contengono colesterolo, occorre sempre fare attenzione alle calorie".

I grassi poi non sono introdotti solo sotto forma di condimento, ma anche attraverso varie preparazioni industriali come snack, panettoni, pandorci. Dall'indagine emerge che il 40% del campione di età tra i 24-64 anni dichiara di consumare nel periodo natalizio patatine fritte confezionate e quasi il 50% mangia anche focacce e pizze negli happy hour e scambi di auguri.

Ecco alcuni dei consigli dell'Osservatorio: preparare i soffritti con vino bianco, evitando olio e burro; limitare l'uso del sale e utilizzare verdure e spezie per insaporire le pietanze; limitare i condimenti grassi con alternative fantasiose: spezie e funghi per i primi piatti; succo di limone, o di arancia, capperi e sottaceti per carne e pesce; preferire le cotture al vapore, al forno o alla piastra rispetto al fritto; preparare dessert a base di frutta (macedonie, frutti di bosco), yogurt magro e sorbetto.

Per contenere l'introito calorico, il consiglio è di consumare panettone e pandoro solo nei giorni di festa e non far mai mancare sulla tavola natalizia abbondanti caraffe di acqua.

Bere vino rosso moderatamente. A fine pasto, un'abbondante porzione di frutta fresca (agrumi, arancia, kiwi), limitando la frutta secca e canditi ai soli giorni di festa. Mantenere uno stile di vita attivo, spostarsi preferibilmente a piedi o in bicicletta e preferire le scale al posto dell'ascensore.

A