



Si avvicinano le feste natalizie, costellate di pranzi, cene e cenoni, e si ripropone il fatidico dubbio: è possibile rispettare la tradizione, gustando i piatti tipici della ricorrenza, evitando di trovarsi in sovrappeso di due o tre chili a gennaio? Dietologi, medici ed esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano rispondono positivamente, purché si seguano due direttrici: da un lato, cercare di rendere più "leggeri" i piatti in cucina; dall'altro, tenere sotto controllo l'indice calorico degli alimenti.

Per rendere più efficaci i consigli su come comportarsi nel periodo natalizio, l'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano ha svolto una ricerca sulle abitudini alimentari degli italiani sotto le feste, analizzando le interviste fatte dai medici durante le festività di fine anno 2011 ed inizio 2012. Da questo studio risulta che gli eccessi maggiori riguardano il consumo di olio, superalcolici e vino, salse, frutta secca e salumi.

In particolare sono state valutate le indagini nutrizionali sulle abitudini alimentari di circa 700 soggetti, di cui 600 appartenenti alla fascia di età tra 24-64 anni (età media 42 anni) con un BMI (Indice di massa corporea) medio di 28 Kg/m² (sovrappeso), e 100 soggetti di età maggiore di 65 anni (età media 71 anni), con un BMI medio di 31 Kg/m² (obeso).

Per quanto riguarda il consumo di grassi, è emerso che quasi tutti gli intervistati utilizzano olio tutti i giorni, soprattutto d'oliva, mentre circa il 35% utilizza anche l'olio di semi; il burro è utilizzato, invece, solo dalla metà degli intervistati e non più di due volte alla settimana.

“ Le persone non conoscono il valore calorico degli alimenti, soprattutto dei grassi e dei prodotti elaborati come i dolci, i salumi e i condimenti – spiega la Dott.ssa Michela Barichella, Responsabile medico SS Dietetica e Nutrizione Clinica ICP MILANO – ricordiamo che non si deve abusare dell'olio perché ha un valore calorico elevato (10g, un cucchiaino da cucina, apportano circa 90 calorie –Kcal-). Indipendentemente dalla sua origine, d'oliva o di semi, a parità di peso, l'olio 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 non sono introdotti solo sotto forma di condimento, ma anche attraverso varie preparazioni industriali come snack, panettoni, pandolci, ecc. Dall'indagine dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano 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% degli stessi mangia anche focacce e pizzette. Quest'abitudine è presente, seppur in percentuale inferiore (circa il 15- 20%), anche negli over 65, un dato che potrebbe essere legato alla crescente abitudine di frequentare bar e locali per aperitivi e “happy hours”, ed anche alla tradizione di scambiarsi gli auguri natalizi con brindisi e dolci.

Quest'ipotesi sembra confermarsi se si osserva il consumo delle bevande alcoliche in questo periodo: emerge, infatti, che il 25% dei soggetti tra i 24-64 anni beve superalcolici, mentre il vino è consumato da circa il 60% degli intervistati. Rispetto alla fascia più giovane gli over 65 hanno un'abitudine di consumare alcolici maggiore del 10%; quasi il 70% di loro, infatti, beve vino giornalmente, mentre l'utilizzo dei superalcolici, in questa fascia, si riduce al 15% degli intervistati. I dati dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano evidenziano anche che, durante le feste, oltre all'utilizzo di dolci tradizionali, panettoni e pandori, si consumano più salse, soprattutto maionese (30-40% degli intervistati), più frutta secca (35%) e più salumi. I salumi vengono mangiati quasi tutti i giorni e il 50% degli intervistati consuma il salame più di una volta a settimana.

La cioccolata è utilizzata solo dal 35% dei soggetti sopra i 65 anni, mentre sotto i 64 anni rimane molto gradita da quasi il 70% degli intervistati. Molto scarso, invece, il consumo di cereali per la prima colazione negli anziani. Ci sono invece informazioni incoraggianti sul consumo di legumi: forse per tradizione o per la speranza che portino fortuna, le lenticchie sono consumate da più dell'80 % del nostro campione, più volte alla settimana.

**I CONSIGLI DEI NUTRIZIONISTI DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO
PER NON ECCEDERE IN CALORIE E GRASSI**

Regola generale:

Festeggiare è sacrosanto, ma occorre ricordare che i giorni di festa veri e propri sono solo la vigilia e il giorno di Natale, Capodanno e l'Epifania. Si tratta di 4 occasioni, ma ormai l'abitudine ha portato la nostra società a festeggiare per più di 2 settimane consecutive. Quindi, sebbene sia concesso mangiare di più nei 4 giorni deputati, durante gli altri giorni delle festività è bene mangiare regolarmente, o limitare le calorie introdotte se si è in sovrappeso. Bisognerebbe, inoltre, aumentare l'attività fisica per smaltire le calorie in eccesso.

Per trasformare le ricette in versione "light", senza rinunciare al gusto, è possibile:

- Preparare il soffritto con del vino bianco, evitando olio e burro: con il calore il vino evapora e perde il suo valore calorico, ma rende saporiti aglio e cipolla.
- Limitare l'uso del sale e utilizzare verdure e spezie per insaporire e colorare le pietanze: zafferano, origano, pepe, pomodorini, peperoncino, ecc.
- Limitare i condimenti grassi con alternative più fantasiose: spezie e funghi per i primi piatti; succo di limone, o di arancia, capperi e sottaceti per carne e pesce; aceto o limone per le verdure.
- Preferire, ove possibile, 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 quello di:

- Consumare panettone, pandoro e altri alimenti ipercalorici tipici delle festività solo nei giorni di festa, evitando di mangiarli quotidianamente nei giorni successivi, in particolare a colazione o a merenda.
- Non far mai mancare sulla tavola natalizia abbondanti caraffe di acqua. Bere vino rosso moderatamente. Evitare le bibite gassate e zuccherate, e i superalcolici.
- Evitare, per gli antipasti, preparazioni ricche in salse e preferire invece sottaceti, verdure grigliate o in pinzimonio, affettati magri e funghi.
- Accompagnare il secondo piatto con abbondanti verdure crude e cotte.
- Limitare il consumo di pane e evitare la scarpetta.
- Evitare di servire formaggi dopo il secondo piatto.
- Portare in tavola, a fine pasto, un'abbondante porzione di frutta fresca (agrumi, ananas,

Salute. Feste in arrivo: Come mangiare per non aumentare il proprio peso

Scritto da Redazione Laweb.tv

Giovedì 15 Novembre 2012 11:16

kiwi), limitando la frutta secca e candita ai soli giorni di festa.

- Evitare di accompagnare i dolci natalizi con creme, cioccolata e farciture varie.

Per aiutare a smaltire le calorie in eccesso, assunte con gli alimenti, si può:

- Mantenere in casa e negli ambienti di lavoro temperature non superiori ai 20 gradi.
- Mantenere uno stile di vita attivo, spostarsi preferibilmente a piedi o in bicicletta e preferire le scale al posto dell'ascensore.