

ALIMENTAZIONE

I SALUMI FANNO INGRASSARE?

I salumi non fanno ingrassare se assunti con moderazione e alternati ad un secondo piatto.

Perché i salumi non fanno ingrassare?

Non esistono alimenti che di per sé facciano ingrassare o dimagrire. L'aumento del peso corporeo è infatti determinato dall'alimentazione nel suo complesso e dal bilancio energetico tra la quantità di calorie che si introducono con gli alimenti e quelle che si consumano fisiologicamente e mediante l'attività fisica. I salumi sono alimenti a base di carne, cruda o cotta, con l'aggiunta quasi sempre di sale, talvolta di grasso animale, erbe e spezie ed eventualmente altri ingredienti e conservanti, pertanto per l'elevato contenuto di grassi e colesterolo debbono essere assunti con attenzione.

I salumi tuttavia insieme ai formaggi rappresentano il più classico e tradizionale tra i piatti freddi. Un bel pasto a base di affettati soddisfa il gusto ed è il massimo della comodità.

Basta allora solo qualche piccola attenzione per godere in pieno del piacere dei salumi. Occorrerà limitarne il consumo, sceglierli con attenzione e mangiarli con moderazione.

In uno schema alimentare corretto se ne consigliano mediamente 1/2 porzioni alla settimana come un secondo piatto da alternare a carne, pesce, uova, legumi e formaggio.

Meglio inoltre scegliere i salumi più magri. Si prediligono quindi bresaola, speck, prosciutto cotto, prosciutto crudo, quest'ultimi naturalmente privati del grasso visibile, in questo modo si ridurranno le calorie. Naturalmente evitare l'associazione con salse e maionese.

Infine, poiché i salumi contengono anche grandi quantità di sale, utilizzato per la conservazione, sono da limitare in pazienti ipertesi e si consiglia un abbinamento con alcuni tipi di frutta per il loro effetto dissetante (prosciutto e fichi, melone ecc.).