

COMUNICATI STAMPA

OCCHIO ALLA TAVOLA DURANTE LE FESTE NATALIZIE

(Roma, 1 dicembre 2010) - È impensabile rinunciare ai tradizionali cenoni delle feste natalizie, ma è possibile “limitare i danni” provocati dalla sovralimentazione riducendo l’uso di grassi in cucina e seguendo il Decalogo, semplice ma efficace, proposto dagli esperti dell’Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, che svolge un’indagine permanente sugli errori nutrizionali e gli stili di vita cui partecipano 2300 tra dietisti, medici di base, medici specialisti e pediatri, guidati da un autorevole Comitato Scientifico.

I dati dell’Osservatorio riferiscono che, in generale, la dieta degli italiani è sempre meno “mediterranea” e che si assume in media il 30% di grassi saturi in più di quanto dovuto. Per questa ragione, viene sottolineata la necessità di una maggiore prudenza nell’alimentazione delle feste nel periodo natalizio.

In quei giorni, infatti, si tende troppo spesso a mettere da parte l’attività fisica, che aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo “cattivo”, e ad essere piuttosto indulgenti per quanto riguarda il cibo, non considerando come queste consuetudini influiscano in maniera significativamente negativa sui valori di colesterolo e grassi saturi nel sangue.

La moderazione è pertanto suggerita a tutti e in particolare agli uomini che, secondo i dati dell’Osservatorio, assumono più colesterolo e più grassi saturi delle donne. Essi introducono, infatti, 350 milligrammi di colesterolo in media al giorno, quando normalmente si consiglia di non superare i 250 mg, diversamente dai 250 mg assunti dalle donne. Gli uomini inoltre introducono con l’alimentazione ogni giorno 35 grammi di grassi saturi, rispetto ai 27 delle donne.

L’Osservatorio Nutrizionale rileva altresì che gli uomini hanno delle abitudini differenti dalle donne, soprattutto nel consumo dei salumi, la cui frequenza di assunzione negli uomini è di circa 5 volte alla settimana, davvero elevata rispetto alle indicazioni per una sana e corretta alimentazione, che suggeriscono un consumo massimo di 3 volte a settimana.

“Una parte di colesterolo la produce il nostro corpo, dipende da fattori genetici, dall’età, dal sesso, fattori che non sono modificabili, mentre altre cause dipendono dalle nostre abitudini alimentari e dallo stile di vita. - spiega la Dott.ssa Michela Barichella presidente ADI Lombardia (Associazione italiana di Dietetica) - Per abbassare il colesterolo “cattivo” nel sangue le indicazioni sono semplici: una dieta ricca di cibi contenenti amido e fibre, ovvero pane, cereali e vegetali, salutari e meno calorici sostituiti dei cibi ricchi di grassi saturi, e attività fisica. Naturalmente chi ha il colesterolo alto dovrà essere più prudente degli altri perché, come è noto, l’ipercolesterolemia rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Non servono grandi rinunce, ma seguire alcuni accorgimenti che abbiamo elencato nel Decalogo”.

IL DECALOGO PER UNA ALIMENTAZIONE RESPONSABILE

DURANTE LE FESTE NATALIZIE

1. Non far mai mancare sulla tavola natalizia abbondanti caraffe di acqua, naturale o frizzante; limitare il consumo di bibite e bevande alcoliche.
2. Se si deve preparare un soffritto, anziché usare burro od olio, è consigliabile far rosolare aglio e cipolla con vino bianco (l’alcool evapora con la cottura) o brodo sgrassato.
3. Preferire le cotture al vapore, alla piastra, alla griglia o al forno, evitando le frittiture, consiglio valido per la preparazione di carne, pesce e verdure.

4. Condire utilizzando olio di oliva extravergine a crudo, dosandolo sempre con il cucchiaino anziché versandolo direttamente dalla bottiglia. Per limitare la quantità di olio necessaria, si possono utilizzare liberamente l'aceto (anche balsamico) o il limone.
5. Prediligere il pesce piuttosto che la carne, e scegliere ricette che prevedano l'utilizzo di verdure, alimenti integrali e legumi nella loro preparazione.
6. Non eccedere con i salumi, gli antipasti elaborati e i formaggi grassi, soprattutto nella preparazione dei piatti.
7. Limitare l'uso del sale per insaporire i piatti, cercando invece di esaltare il gusto naturale degli alimenti con spezie ed erbe aromatiche.
8. Al posto del dolce, si possono proporre colorate macedonie di frutta o sorbetti alla frutta a base d'acqua (senza panna né latte).
9. Non dimenticare di fare attività fisica, soprattutto aerobica, ricordando di spostarsi preferibilmente a piedi (utilizzando calzature antiscivolo se il terreno è ghiacciato!) e preferendo le scale al posto dell'ascensore.
10. È normale che durante le feste si provi il desiderio di mangiare cibi "proibiti"! Ecco una regola d'oro: meglio concedersi gli alimenti ipercalorici graditi solo durante la giornata di Natale e durante il pranzo o il cenone di Capodanno; durante tutte le altre giornate del periodo delle festività, è invece bene seguire un'alimentazione corretta, senza eccessi.

PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano
Marco Fanini
Telefono: 339 6668750 – 349 4757783
e-mail: m.fanini@oscbologna.com - m.fanini@alice.it
sito internet: www.osservatorio.granapadano.it