

Sulle vie del Benessere

a cura di Francesca Soccorsi

AL BANDO L'INSALATONA

E in dieta non bisogna per forza evitare i primi

Al pranzare fuori casa almeno una volta alla settimana è il 23 per cento degli italiani. Qualcuno si porta dietro un pasto leggero preparato prima di uscire, altri preferiscono frequentare bar, mense e rosticcerie, concedendosi menù che raramente rispettano i consigli dei nutrizionisti. «Molte persone pensano di seguire una dieta per il solo fatto di limitarsi a grandi insalate. Ma è esattamente il contrario: tonno, carciofini, bocconcini di mozzarella, acciughe, prosciutto, mais e uovo sodo, annaffiati da quantità industriali di olio, equivalgono in termini di calorie a tre piatti di pasta», osserva il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione all'Università di Pavia. «Il segreto per una pausa pranzo nutrizionalmente corretta è porre grande attenzione alla cottura dei cibi: fritti, grassi e salse dovrebbero essere banditi dalla tavola». Qualche consiglio? Scegliete verdure alla griglia scondite. Per insaporirle



Nicola Sorrentino

affidatevi all'aceto balsamico miscelato a un cucchiaino di olio extravergine di oliva, oppure alla senape, che è gustosa e poco calorica. «Gli amanti dei primi piatti non devono necessariamente rinunciare alla pasta o ai tortellini», continua Sorrentino. E aggiunge: «Il problema, piuttosto, è il condimento, a cominciare dalla panna. Sarebbe molto meglio optare per un po' di passata di pomodoro senza olio o per un sugo di verdure. In materia di secondi, niente da dire contro carni e pesce, a patto di scegliere cotture leggere. Un ottimo piatto è il roast-beef all'inglese, da innaffiare con limone e un filo di olio a crudo». Nel caso di un pranzo particolarmente veloce va benissimo anche il classico panino, «purché si evitino salse, sale e grassi. Vanno bene il prosciutto crudo o la bresaola, accompagnati da un paio di fette di pomodoro. Quanto al pane, via libera a quello croccante, che obbliga a una masticazione più attenta e scrupolosa». Per concludere, una macedonia di frutta,



SOS PAUSA PRANZO

Il 23 per cento degli italiani pranza fuori casa almeno una volta alla settimana: le tentazioni sono in agguato.

che equilibra l'apporto di vitamine e sali minerali, «solo se è fatta con prodotti freschi», dice Sorrentino. «In alternativa è ottima la spremuta di agrumi. Chi non sa rinunciare al dolce può puntare su uno yogurt magro alla frutta, rinunciando a torte e pasticcini. Alla fine niente di meglio di un buon caffè che aiuta a digerire e rende più vigili, rientrati al lavoro».