Dir.Resp.: Marco Zane
Tiratura: n.d.
Diffusione 10/2016: 10.000
Lettori: n.d.

Gente Veneta

Estratto del 20-DIC-2024 pagina 36 /

DS6061 DS6061

Stammi Bene

i consigli del medico

Arrivano le feste: a tavola più qualità, meno quantità

di **Francesco Bortoluzzi,**
gastroenterologo
Ulss 3 Serenissima

Piuttosto che spendere in quantità spendiamo in qualità: cibi "della tradizione", meno lavorati, magari a chilometri zero o comunque presidi del territorio

Faccio una premessa, di metodo e di merito: sono assolutamente favorevole ai festeggiamenti, in generale e in particolare a tavola. Danno gioia e senso di comunità, rappresentano occasioni di incontro e favoriscono di certo il buonumore! Sono da sempre contrario a un atteggiamento penitenziale verso il cibo e penso, davvero, che mangiare cose gustose in buona compagnia sia cosa buona e giusta: bisogna però poterselo permettere...

Tanto per essere chiari, esistono un sacco di serissimi studi medici che hanno dimostrato come, in occasione del periodo natalizio, il peso medio di una persona aumenti tra 500 e mille grammi (tradotto: un chiletto...): quindi, quello che tutti noi, così ad occhio, abbiamo sempre stimato, ha anche il bollino della scienza!

Altra considerazione banale: da noi impera, o meglio imperava, la cosiddetta dieta mediterranea che, per inciso, ha per secoli protetto le popolazioni mediterranee da gravi patologie, garantendo loro lunga e salutare esistenza. Negli ultimi tempi – ahinoi! – complice la globalizzazione imperante e, perché no, la crisi economica, la nostra dieta si è invece arricchita di "cibo spazzatura" – cibi lavorati, meno frutta e verdura, carni di bassa qualità, ecc. ecc. – più a buon mercato e magari pure "gustosi" (l'industria alimentare, si sa, fa miracoli con poco...). Paradossalmente la dieta mediterranea, povera in origine, è ora diventata costosa e quindi meno competitiva rispetto a modelli di alimentazione industriale.

Di questo dovremmo, quindi, ricordarci a Natale: mangiare in compagnia, magari anche più del solito – a proposito: per smaltire il cibo in eccesso la cosa più sana e semplice sarebbe aumentare il movimento... Pigri che non siamo altro! – ma meglio. Piuttosto che spendere in quantità spendiamo in qualità: cibi "della tradizione", meno lavorati, magari a chilometri zero o comunque presidi del territorio. Non facciamoci fregare dai 2x1 degli ipermercati, che altro non fanno se non ingozzarci di pietanze di dubbia qualità... Da anni mi chiedo con mia moglie: come fanno un panettone o un pandoro a costare meno del pane?!

E poi, ricordiamoci che buona parte del chiletto preso durante le feste arriva direttamente dall'alcool: nulla da dire su pasteggiare con un buon vino e brindare con bollicine di qualità (e lo dice un astemio... Uno dei miei tantissimi difetti), ma sappiate che le calorie alcooliche rappresentano spesso un surplus calorico non banale.

Quindi il miglior sistema per smaltire le libagioni delle feste è gestirle al meglio: qualità e non quantità! E, se proprio non ce l'avete fatta, sappiate che il digiuno "compensatorio" serve solo ad incattivirvi. Molto meglio un paio di corsette e un ritorno (magari definitivo) a una alimentazione più sana. Auguri a tutti!

in collaborazione con
ORDINE PROVINCIALE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI VENEZIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile