

SEI RACCOMANDAZIONI PER GUSTARE I PIACERI DELLA TAVOLA E RESTARE IN SALUTE

La tradizione della buona cucina italiana va recuperata e tutelata. In questo senso l'Associazione Italiana Gastroenterologi Ospedalieri AIGO vuole ricordare che è necessario e urgente correggere lo stile di vita, ed evitare l'alimentazione eccessiva e sbilanciata, purtroppo frequente nelle festività natalizie.

Sotto l'albero di Natale scopriamo quindi le 6 raccomandazioni per gustare il piacere della tavola senza fare danni alla nostra salute.

1. Il peso corporeo deve essere il più possibile stabile nel tempo, entro i limiti concordati con il medico. E' raccomandabile controllare il peso corporeo, sempre sulla stessa bilancia, al mattino a digiuno.
2. La dieta deve essere bilanciata (55% delle kilocalorie da carboidrati, 15% da proteine e circa 25-30% da grassi, e \leq 10% kcalorie da grassi saturi; attenzione a minimizzare l'uso del sale e ad un adeguato apporto di fibre (\geq 20-30 g al giorno) con almeno 5 porzioni al giorno di frutta/verdura
3. Ridurre il più possibile il consumo di prodotti nella cui composizione entrano oli di cocco o di palma, grassi idrogenati o oli vegetali non meglio definiti (biscotti, prodotti da forno tipo grissini o crackers, prodotti di pasticceria, brioche, ecc), in quanto tali grassi inducono l'aumento dei lipidi ematici. Possono essere sostituiti con prodotti simili nella cui composizione sia dichiarato olio di oliva, o con prodotti fatti in casa, o con farinacei semplici (pane fresco).
4. Ridurre il più possibile bibite zuccherate ed alimenti con elevato contenuto di zuccheri a rapido assorbimento (snacks, brioche etc)
5. Il consumo di bevande alcoliche va completamente evitato in soggetti con malattie del fegato, qualunque ne sia la causa. In tutte le altre condizioni il consumo di alcol va limitato ad un massimo di 1-2 bicchieri di vino al giorno.
6. E' molto importante fare un'attività fisica regolare (almeno 3/5 volte alla settimana), di intensità moderata (camminata veloce, bicicletta, nuoto, ecc), per almeno 30-60 minuti per volta.

Quindi, scegliamo bene i cibi che mettiamo sulla tavola di Natale, gustiamo i brindisi con la dovuta moderazione; e, dopo la festa, una lunga passeggiata insieme ai propri cari è il modo migliore per iniziare il nuovo anno e un nuovo e salutare stile di vita.

Milano, 13 dicembre 2012

Ufficio Stampa

SEC Relazioni Pubbliche e Istituzionali srl

Laura Arghittu – 02 6249991 – cell. 335 485106 – arghittu@segrp.it

Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – ferrari@segrp.it