



comunicato stampa

GASTROENTEROLOGI:

NIENTE ECCESSI PER UNA PASQUA SANA E GUSTOSA

In occasione delle festività pasquali l'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) promuove alcune semplici raccomandazioni per gustare con piacere i piatti della tradizione italiana senza mettere a rischio la buona salute. Attenzione agli ingredienti del cioccolato: da quest'anno può contenere anche olio di palma

Roma, 24 marzo 2016 – Agnello, capretto, pani e torte salate, uova di cioccolato, dolci tipici, vino e altre tipiche specialità: la ricchezza della tradizione culinaria italiana rende la Pasqua anche un'occasione estremamente golosa per riunire la famiglia e godere della buona tavola. Purtroppo, però, capita di abbandonarsi a esagerazioni ed errori alimentari: per questo l'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) promuove alcune semplici raccomandazioni per tutelare la buona salute e la forma fisica senza rovinare il piacere del "mangiare bene". Inoltre, da quest'anno è necessario prestare un po' più di attenzione all'etichetta dell'uovo di cioccolato: infatti, in seguito all'entrata in vigore della nuova normativa europea il cioccolato può contenere, anziché burro di cacao, oli vegetali idrogenati e anche il tanto discusso olio di palma.

Prima di tutto, i gastroenterologi raccomandano di rispettare la cadenza dei pasti ed evitare gli "spuntini": in particolare, ciò significa non mangiare ancora durante la giornata dopo l'abbondante pranzo festivo.

Ovviamente, non è importante solo quando si mangia ma anche quanto: è meglio non esagerare con le porzioni e non concedersi il bis. Per diminuire le quantità senza frustrazione è utile preferire piatti piccoli, decorati e dalla forma "furba": piatti da dessert e decorazioni aiutano a mangiare meno perché riducono lo spazio per il cibo. Inoltre, se di forma quadrata rendono più difficile raccogliere sughi e condimenti grassi. Un altro espediente è masticare a lungo e con calma durante il pasto per aumentare il senso di sazietà.

Anche la scelta degli alimenti è importante. La carne va consumata con moderazione: agnello e capretto sono carni bianche e sufficientemente magre se vengono preparate in modo poco elaborato ma l'aggiunta di condimenti come panna, burro, besciamella li rende cibi ricchi di grassi saturi. E' raccomandabile, inoltre, mangiare frutta e verdura durante i pasti e anzi usarle invece di pane e grissini per placare la fame. Gli alcolici vanno consumati con moderazione: non bere più di un bicchiere di vino e, invece, bere molta acqua prima e durante i pasti per saziarsi più velocemente. Infine, attenzione agli avanzi: meglio distribuirli tra i propri invitati perché accumularli in frigorifero significa prolungare il pasto festivo per giorni.

Ma cosa fare se, nonostante questi consigli, si è comunque mangiato troppo? Lo spreco energetico dell'attività fisica rimane l'arma migliore per combattere gli eccessi calorici. Già nelle passeggiate di Pasquetta, a piedi o in bici, si possono consumare una parte delle calorie ingerite a tavola. Bisogna impegnarsi però: occorrono 90 minuti di camminata o mezz'ora di bicicletta per bruciare le calorie di una fetta di colomba pasquale.

Raccomanda Gioacchino Leandro, presidente dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO): "Nei giorni immediatamente seguenti alla Pasqua vanno bene indicazioni di buon senso, tornando a un regime alimentare sano ed equilibrato, senza eccessi e golosità, evitando dolci, cibi grassi e frittture. Quello che bisogna fuggire è ricorrere a diete drastiche nel periodo successivo alle abbuffate. I cosiddetti "rimedi d'urto", come digiuno, dieta

liquida, dieta disintossicante, non rappresentano un buon metodo e mettono a dura prova il nostro organismo che subisce un vero e proprio "stress fisico" passando nel breve periodo da una situazione di abuso alimentare ad una di ristrettezza dietetica".

I dolci tradizionali

Colomba e uova di cioccolata non possono mancare in tavola. E' importante, però, tenere presente che hanno un apporto calorico notevole: la colomba, infatti, ha circa 400 Kcal per 100g, molto simile al panettone; è quindi consigliabile concedersene solo una fetta sottile soprattutto perché fa generalmente seguito ad un pranzo già sufficientemente calorico. Meglio scegliere un pezzo di cioccolata extrafondente come dolce. Il cioccolato è un alimento molto calorico ma se consumato con moderazione fornisce nutrimento e piacere. Il consiglio è di fare attenzione al tipo di cioccolato acquistato perché gli elementi benefici e antiossidanti risultano proporzionati alla percentuale di cacao puro presente.

L'olio di palma

Questo prodotto si ottiene dalla spremitura dei frutti di alcune specie di questa pianta coltivate in Africa, Asia e America centro meridionale. E' impiegato dall'industria alimentare per mantenere umidi e stabili i prodotti da forno, le farciture, evitando i più costosi imballaggi in alluminio e l'aggiunta di alcol. L'accusa che viene mossa all'olio di palma è l'elevato di acidi grassi saturi, che favoriscono l'accumulo di colesterolo del sangue e quindi potenzialmente l'insorgere dell'aterosclerosi. La European Food Safety Authority (EFSA) raccomanda per queste ragioni un livello di acidi grassi saturi e trans (margarine) "il più basso possibile", al di sotto del 10% del fabbisogno energetico.

L'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti digestivi Ospedalieri (AIGO) raccoglie da oltre quaranta anni gli esperti di gastroenterologia ed endoscopia digestiva che operano negli istituti ospedalieri italiani. Suoi obiettivi sono la tutela della disciplina e dei suoi specialisti e la promozione della conoscenza, della prevenzione, della cura e della riabilitazione delle malattie gastroenterologiche. Fondata a Roma nel 1969, l'associazione riunisce oggi 2000 associati provenienti da tutte le regioni italiane.

Ufficio Stampa

SEC Relazioni Pubbliche e Istituzionali

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

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