NEWS - 18 MARZO 2020

Nel menù della quarantena c'è l'olio EVO

Meno zuccheri e no a spuntini incontrollati, sì ai condimenti crudi, verdure e cereali integrali. E ancora: fuori dalla vista i cibi grassi e fare una lista della spesa scritta per non sgarrare tra gli scaffali del supermarket. **In questi giorni di permanenza forzata in casa prendere chili in più è un rischio in agguato**, con conseguenze non solo sulla linea, ma anche sullo stato di benessere. "La questione non è soltanto cosa mangiare, ma come preparare i piatti senza rischiare di prendere peso in eccesso", spiega all'Adnkronos Salute **Deborah Tognozzi, biologa, nutrizionista, specialista in Applicazioni biotecnologiche del Gruppo Sanitario Usi** di Roma, che tratteggia il **menù ideale per i giorni di quarantena anti-Covid-19**.

"Prima di tutto controlliamo credenze e frigoriferi, probabilmente ricchi di alimenti non adatti al mantenimento né di un peso corretto né per la salute, come merendine, creme di cioccolato, patatine, snack, insaccati, formaggi grassi, bevande zuccherate. Posizioniamo questi cibi sugli scaffali più alti della dispensa o in contenitori opachi nel frigorifero; questo aiuterà a non invogliarci a prenderli. Un altro sistema – suggerisce – è fare la spesa con una lista pronta ma soprattutto a stomaco pieno e possibilmente senza i bambini. La sensazione di sazietà aiuterà a fare delle scelte più salutari".

Ecco allora i consigli della nutrizionista per affrontare l'isolamento con un regime dietetico 'light':

1) **Sì a frutta secca e cruditè**: "Se si hanno momenti di fame da ansia tenete a disposizione frutta secca o cruditè, oppure della soia tostata, le arachidi in guscio o i semi zucca tostati e ancora con la buccia in modo da dover impiegare del tempo per mangiarli. Tutto questo ovviamente in quantità contenute".

2) **Sì a verdure crude e cereali**: "Iniziare i pasti sempre con insalata o verdure crude, poi scegliete cereali a basso indice glicemico alternandoli con quelli senza glutine come il grano saraceno, la quinoa, il riso basmati o riso nero, il riso integrale, il miglio, l'avena, oppure pasta integrale o prodotta con grani antichi. Consumare il carboidrato complesso massimo 2-3 volte a settimana, abbinato a verdure e proteine, aspetto che aiuta a ridurre il quantitativo di cereale utilizzato oltre ad aumentare il senso di sazietà. Utilizzate condimenti senza soffritti e grassi animali, mantenendo però il sapore e il gusto. Un ottimo abbinamento è per esempio riso e legumi che diventa poi un piatto unico a cui si può aggiungere eventualmente soltanto le verdure cotte".

3) **Sì a carni magre**: "Gli altri giorni una fonte proteica vegetale ma anche di origine animale, preferendo pesce, carni bianche, uova, formaggi magri come per esempio la ricotta vaccina, la carne rossa la consiglio a pranzo e non a cena".

4) **Sì al pane azzimo**: "Potete sostituire il pane preparando da soli del pane tipo azzimo fatto con acqua, farina integrale, olio e un pizzico di sale mettendolo in padella antiaderente cotto e cuocendo su entrambi i lati per un tempo breve".

5) **Sì all'olio Evo**: "Per i condimenti sì all'olio extravergine di oliva, limone, aceto di mele, aceto balsamico soltanto quello senza zuccheri, caramello e coloranti. Non utilizzate salse tipo maionese o ketchup ma preparate delle salse fatte eventualmente con yogurt o kefir. Ammessa la senape di alta qualità in quantità moderata".

6) **No agli zuccheri**: "Riduciamo l'apporto di zuccheri nell'arco della giornata, quindi carboidrati sia semplici che complessi. Utilizzare zucchero di cocco al posto del saccarosio può essere un modo oppure usare piccole quantità di miele, consiglio quello di acacia o di castagno. In caso di abuso di carboidrati, seguire per almeno tre giorni da ripetere per tre settimane un regime alimentare a basso consumo di carboidrati lasciandoli soltanto a colazione".

7) **No ai soffritti**: "Non soffriggere ma scaldare l'olio con l'aglio e il peperoncino, (se gradito), ad esempio se si vogliano consumare verdure cotte ripassate in padella. Ma è importante non portare mai l'olio ad alte temperature".

8) **No ai dolci**: "Purtroppo stando a casa gli spuntini diventano più un passatempo che una necessità. Per questo è importante ridurre il consumo di dolci e carboidrati in quanto stimolano un'ulteriore alla richiesta degli stessi da parte del nostro organismo e della nostra mente. Sostituiamo i dolci con olive verdi o bresaola o frutta secca. La frutta teniamola come dessert serale, anche cotta con cannella e vino e spolverata con cioccolato amaro. Per i dolci è comunque preferibile usare farine di alta qualità di tipo integrale o semintegrale o di avena o di altro cereale, con poco zucchero e olio al posto del burro".

FONTE: Adnkronos