Decalogo per una sana alimentazione a Pasqua

Ecco alcuni consigli per vivere in serenità questa Pasqua, senza troppe rinunce e sacrifici, e allo stesso tempo mantenendo un'alimentazione equilibrata.

Mantenere un'alimentazione sana a Pasqua senza rinunciare alla tradizione è possibile? Con qualche piccolo accorgimento, si. Vediamo come. La dottoressa **Daria Arduini, specialista in scienze dell'alimentazione e nutrizione umana**, ci ha dato alcuni **consigli** per vivere in serenità questa Pasqua, senza troppe rinunce e sacrifici, e allo stesso tempo mantenendo un' alimentazione equilibrata. Con un occhio anche allo spreco.

Prima di tutto, anche in questa giornata particolare, cercare di **rispettare comunque l'alimentazione mediterranea**, in quanto la più bilanciata nelle quantità dei nutrienti: in poche parole, anche durante il pranzo pasquale assumere cereali, proteine (a scelta tra animali e vegetali) e soprattutto le verdure.

Ovviamente **senza eccedere**. È facile infatti, lasciarsi prendere la mano quando si mangia in compagnia. In un contesto di festa come quello pasquale poi, fatto di ricchi menù con tante portate, questo è ancora più facile. Bisogna, quindi, cercare di limitarsi nelle porzioni, assaggiando e gustando a pieno ogni piatto. Seguire la tradizione si, ma consapevolmente.

Moderiamo quindi i piatti molto grassi, e soprattutto facendo attenzione a non esagerare con l'olio: i piatti della tradizione pasquale ne sono molto ricchi.

Conteniamo anche l'apporto dei carboidrati: se mangiamo un primo di pasta, evitiamo poi il pane e le patate. Di norma è sempre buono seguire la regola delle 3 P, ovvero evitare di unire nello stesso pasto la pasta, il pane e le patate, in quanto tutti e tre gli elementi sono carboidrati complessi, cioè nutrienti che devono essere presi in quantità contenute per non far alzare troppo la glicemia. Secondo la Società Italiana di Diabetologia (SID), la quantità di carboidrati complessi ingeriti durante la giornata dovrebbe essere compresa tra il 45 e il 60% delle calorie totali assunte.

E i dolci? Non è pasqua senza la classica colomba o l'uovo di cioccolato.
Si possono mangiare entrambe ma per limitare i danni è meglio lontano dai pasti. E quale uovo? Tra cioccolata al latte e cioccolata fondente c'è poca differenza di calorie, ma tanta per la quantità degli antiossidanti: il latte infatti neutralizza gli antiossidanti, rendendoli inefficaci per contrastare i radicali liberi nel nostro organismo. Inoltre le persone intolleranti al lattosio devono preferire senz'altro la cioccolata fondente per evitare i gonfiori e le coliche intestinali.

Importantissime sono le verdure! Facciamo un piccolo sforzo perché sono fondamentali per molti motivi: oltre a vitamine e nutrienti, forniscono la fibra che limita l'assorbimento di zuccheri e grassi nel sangue e ci rende sazi, impedendoci di mangiare altri cibi (tipo i dolci).

Se possibile, evitare i fritti: già il pranzo della Pasqua è difficoltoso per la nostra digestione, per la presenza di molti cibi calorici, e andare ad aggiungere anche quelli fritti potrebbe comportare una notte insonne per i bruciori di stomaco.

Frutta sempre bene accetta, evitando però quella secca.

Altra regola fondamentale è quella di
limitare bibite gasate ed alcoliche,
aumentando invece l'acqua: In questo modo ci saziamo prima limitando l'introito calorico. Attenzione a non berne più di 500 ml durante il pasto, altrimenti rischiamo di rallentare la digestione.

Ultima, ma forse la più importante delle regole, è
fare movimento. Dopo pranzo approfittiamo per fare una bella camminata all'aria aperta. Le festività pasquali, infatti, non sono solo occasione per mangiare e stare in compagnia ma può diventare, visto che siamo entrati in primavera, un momento per fare una bella passeggiata.

Link:
http://archivio.earthday.it/Alimentazione/Decalogo-per-una-sana-alimentazione-a-Pasqua