

feeling

aprile 2016 | € 2,90

SALUTE, BENESSERE & LIFESTYLE MAGAZINE

good

SMETTERE DI FUMARE:
non basta la volontà

Tendenze beauty:
CREME 'FAI DA TE'

Benessere:
*Remise en forme
nella Medical Spa*

OSSESSIONE D'AMORE:
**LA DIPENDENZA
AFFETTIVA**

I MILLE VOLTI DI HILLARY

Poste Italiane spa - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in legge 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LOVAI

ADWIN
edizioni



Salute



Pizza e birra *per dimagrire*

di NICOLA SORRENTINO



Pizza e birra, il connubio di due culture. La prima fiore all'occhiello della gastronomia italiana, la seconda, le cui origini si perdono nella "notte dei tempi", è diventata internazionale. Sia all'estero che in Italia, quando si pensa ad un pasto veloce, gustoso e sano, la pizza è la prima scelta. Composta da ingredienti semplici di facile reperibilità, farina, acqua, lievito, sale. Una buona pizza fatta bene è data oltre che dagli ingredienti di ottima qualità, anche dall'impasto. Impasto che deve rispettare la corretta percentuale dei composti e la giusta lievitazione. Da quest'ultima dipende la bontà, la fragranza, la digeribilità. Come una bella donna la pizza deve rientrare in misure standard che corrispondono all'incirca ad uno spessore centrale di 0,3 cm, un diametro di 35 cm, un cornicione di 1 - 2 cm. Comunque, siccome i gusti sono gusti ognuno la prepara come più gli aggrada. Le due pizze più famose sono la Margherita e la Marinara. La Margherita è composta da pomodoro, mozzarella, parmigiano (qualcuno mette il pecorino) olio extravergine d'oliva, basilico, sale. Per la Marinara invece viene usato pomodoro, origano, aglio, olio extravergine d'oliva, sale. Anche se non tutti d'accordo, per la diversa quantità e qualità degli ingredienti presenti, una pizza Margherita apporta circa 700 calorie. Una pizza Marinara 500 calorie circa. Se vogliamo dimagrire è preferibile scegliere una marinara con poco olio e certamente non supereremo le 400 calorie. Gli amanti della Margherita, per non esagerare con le calorie, possono chiederne una formato mignon. A tutti i miei pazienti consiglio una Marinara con acciughe: poche calorie e tanto gusto, un cibo sano e completo dal punto di vista nutrizionale. Ancor più se abbinata alla pizza consumiamo delle verdure. E da bere, come abbiamo già detto, cosa c'è di meglio del gusto leggero, frizzante e un po' amarognolo della birra? Un bicchiere da pasto di birra chiara (200 cc) apporta solo 68 kcal, circa le stesse di un'analogia quantità di succo d'arancia o altra bevanda a base di frutta, meno di un bicchiere 125 cc) di vino rosso o bianco. L'idea completamente sbagliata che la birra sia una bevanda ipercalorica e piena di sostanze chimiche dannose alla nostra salute va sfatata. È una bevanda che si produce partendo esclusivamente da sostanze naturali come l'orzo o il luppolo e solo chi ne beve grosse quantità tende ad ingrassare. Il preconcetto che la birra faccia ingrassare è correlato, probabilmente, al fatto che in alcuni paesi del Nord Europa il suo consumo eccessivo è legato anche ad una alimentazione non sana, grassa e ricca di calorie. La birra, al contrario, inserita in un'alimentazione di tipo mediterraneo, corretta ed equilibrata, può influenzare beneficamente il nostro stato di benessere psicofisico. Il basso tenore alcolico e la sua "leggerezza" rendono la birra adatta a uomini e donne attenti alla propria forma fisica e che non vogliono aumentare di peso. Spesso le donne non amano bere birra perché temono che la schiuma dia un senso di gonfiore con la conseguente e fastidiosa dilatazione della pancia. Ma la schiuma non gonfia perché l'anidride carbonica in eccesso resta imprigionata nella schiuma stessa e non viene ingerita. Gli esperti dicono che una buona birra deve essere servita con una schiuma ben compatta ed alta almeno due dita. Tutte ragioni che fanno della birra, ma anche della pizza, amici per dimagrire! •

