

Alimentazione

Regole per l'happy hour

DI NICOLA SORRENTINO



Gli happy hour possono essere pericolosi per la linea e anche, se si esagera, per la salute, perché l'etanolo, costituente fondamentale delle bevande alcoliche,

assunto ad alte dosi è in grado di provocare danni al sistema nervoso, all'apparato digerente, al fegato. Per questo si deve bere moderatamente: l'uomo due bicchieri, la donna e l'anziano un solo bicchiere. Ma l'happy hour è ormai un'abitudine e d'estate è difficile rinunciare al piacere di un aperitivo tra amici. Meglio allora scegliere bevande a basso tenore

alcolico, analcoliche o a base di frutta. Un bicchiere da pasto di birra chiara (200 cc) apporta solo 68 kcal, circa le stesse di un'analoga quantità di succo d'arancia o altra bevanda a base di frutta, meno di un bicchiere (125 cc) di vino rosso o bianco, la metà di un qualsiasi soft drink.

Evitiamo poi gli stuzzichini pieni di salse e grassi animali. Le salse sono ricche di sale e calorie. Il sale predispone alle malattie cardiovascolari ed è controindicato nell'ipertensione.

I grassi animali (burro, pancetta, salame, formaggi) sono calorici e ricchi di colesterolo, anch'essi nemici della linea e del nostro cuore. Preferiamo sottaceti di ogni tipo, verdure in pinzimonio, bruschette pomodoro e origano, una fettina di pizza. Se quest'ultima però è farcita, attenzione agli ingredienti. Di gran moda e molto utile per un happy hour salutare è il sushi. Piatto dietetico ed equilibrato perché composto da riso, pesce ed alghe. Poi, le onnipresenti noccioline: la frutta secca, in particolare

quella in guscio (noci, mandorle, nocciole e pistacchi), è una categoria di alimenti sani ma ad elevata densità energetica, quindi attenzione alle dosi. In ogni caso esagerando con gli stuzzichini e altro trasformiamo l'happy hour - "ora felice" in inglese - in un pasto completo.

specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, università di Pavia

