

ALIMENTAZIONE

Happy hour a impatto zero

DI NICOLA SORRENTINO



di creme: tentazioni alle quali la gola non

È tempo di happy hour, quando il drink si accompagna ad un ricco buffet: salsiccette, salatini, formaggi, patatine fritte, salumi di ogni tipo, tartine, ma anche dolci ricchi

riesce a resistere. Stuzzicanti e gustose grazie alla stimolazione che grassi e zuccheri effettuano sull'appetito. La conseguenza è il desiderio di mangiarne ma i danni alla salute ci sono, a partire dal fatto che questa roba mette a dura prova il sistema digestivo, il fegato e la linea. Ma rinunciare non è il rimedio ideale, è meglio comportarsi con buon senso e giocando d'astuzia. Un esempio? Godetevi pure l'aperitivo con gli amici, basta evitare i cocktail superalcolici e preferire un calice di spumante, un bicchiere di vino rosso o birra. Sorseggiatelo lentamente, concentratevi sulla conversazione per evitare la tentazione di fare il secondo giro.

Va bene anche un succo di pomodoro condito con limone, sale e pepe, magari con un cucchiaino di gin. Evitate tartine e stuzzichini ricchi di grassi e calorie, date la preferenza a cipolline, cetriolini e sottaceti. Anche un pinzimonio di verdure condito con salsa allo yogurt o con aceto balsamico può essere un gradevole accompagnamento al vostro aperitivo. Benissimo una fetta di pizza o due bruschette pomodoro ed origano. Non esagerate con la frutta secca. In ogni caso ricordatevi che non esiste nessun alimento che fa male, è la quantità a determinarne la pericolosità.

*Docente di Igiene Nutrizionale e
Crenoterapia presso l'Università di Pavia*