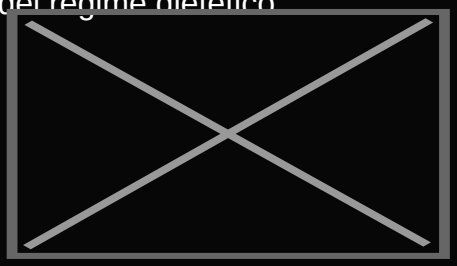
Andare al ristorante ma senza ingrassare

ristorante-ingrassare-3879078b

Stando alle statistiche, un italiano su 3 è a dieta e moltissimi si rivolgono a nutrizionisti e a personal trainers (figure professionali molto in voga in questi ultimi anni) per rientrare in un certo canone estetico che la società moderna ci impone. Soprattutto questo vale per le nuove generazioni, anche se, non dimentichiamolo, una larga fetta di popolazione si comporta esattamente in modo opposto: vita sedentaria e junk food, tanto che l'Italia - come avevo già espresso in un precedente articolo - è uno dei paesi in Europa con il più alto tasso di obesità infantile. Nella mia pratica medica giornaliera, la maggior parte dei pazienti che si rivolgono a me per dimagrire o per migliorare l'andamento di alcune patologie legate anche alla cattiva alimentazione, è convinta che seguire una dieta equivale a mangiare poco e "scondito", vivendo "l'uscita al ristorante" come l'evento sabotatore per eccellenza del regime dietetico.



Come dico sempre, bisogna togliersi dalla testa l'idea che una dieta sana equivale a mangiare poco rinunciando al gusto. Un'alimentazione corretta non è sempre e solo legata alle quantità, alle calorie ma soprattutto alla qualità dei cibi che introduciamo, alle loro proprietà nutrizionali e a come vengono abbinati tra loro. Quindi il mio scopo, in questo articolo, è quello di farvi riflettere sull'importanza di imparare il significato di alimentazione consapevole. La prima regola per alimentarsi in modo corretto, e che tutti noi dovremmo avere bene in mente, è quella di non farsi mancare i macro e i micro nutrimenti che ci occorrono giornalmente. Detto questo, il ristoratore deve creare piatti unici a base di carboidrati, proteine e verdure ideali ad esempio per la pausa pranzo dei propri clienti che hanno poco tempo a disposizione e che devono poter affrontare la giornata lavorativa e, magari, la sessione in palestra alla sera. Altro elemento importante che un ristoratore deve tener conto, se desidera accaparrarsi una buona fetta di clientela a "dieta", è offrire una gamma di verdure "dietetiche" (come finocchi, sedano, rucola, soncino/valeriana, zucchine ad esempio) -

ideali come contorno o come antipasto - in quanto posseggono ottime qualità drenanti/ depurative grazie al loro elevato contenuto di magnesio e potassio, sono ipocaloriche, ricche di fibre e, se assunte prima di un piatto più complesso a base di carboidrati, riescono a ridurne l'indice glicemico.

Altro elemento importante è quello di sostituire il burro con l'olio extravergine di oliva: i piatti saranno comunque saporiti e arricchiti di acidi grassi monoinsaturi, vitamine e sostanze antiossidanti che il burro o margarine nemmeno lontanamente potrebbero fornire. Altro elemento che fa la differenza è quello di usare la farina di riso per impanare, addensare salse al posto della farina 00, in modo da escludere il glutine, complesso proteico tipico di molti cereali che determina in tantissime persone, anche se non sono celiache, disturbi gastroenterici, gonfiori indesiderati, ritenzione ecc. Altro consiglio: utilizzate pasta integrale di buona qualità, trafilata al bronzo, o pasta a base di cereali alternativi che hanno un indice glicemico inferiore, sono privi di glutine e posseggono una quota proteica più elevata (es: farina di quinoa e riso integrale, oppure di grano saraceno, oppure a base di legumi come ceci, lenticchie ecc). Create piatti utilizzando riso basmati integrale, rosso o wild con indice glicemico inferiore, ricchi di sali minerali e versatili in cucina per piatti gustosi e colorati. Imparate ad abbinare ai carboidrati delle proteine (es. pasta di grano saraceno con zucchine e gamberi, piuttosto che penne integrali con pesce spada, olive, capperi) sempre per ridurre l'indice glicemico e per creare piatti unici. Proponete secondi di carne bianca alla piastra o pesce cucinati in modo semplice ma ben condito usando olio evo, magari capperi, olive o verdure. Non dimenticate le erbe aromatiche che danno sapore, in modo da ridurre il sale.

Non meno importante è fornire alternative ai prodotti da forno, come pane bianco e focaccia, con pane integrale arricchito di semi oleosi, gallette di miglio, di riso integrale, di quinoa e/o grano saraceno, prive di lievito e glutine. Questi consigli valgono per la quotidianità, per garantire alle persone che per lavoro si trovano spesso a mangiare nei bar e nei ristoranti, valide alternative salutari. Diversa è l'uscita del "sabato sera", ad esempio, quella che aspetti con trepidazione dopo una lunga ed estenuante settimana di lavoro e dieta, quella in cui ti puoi concedere un buon bicchiere di vino e un buon dolce nonostante sia fatto con il burro, perché il segreto per rimanere in forma è avere delle sane abitudini quotidiane e concedersi ogni tanto degli sgarri perché mangiare bene è bello e fa bene all'umore!