La dieta del Grana Padano, presentazione a Expo

grana-padano-7de21f26

Chi l’ha detto che per dimagrire bisogna mangiare cibi “tristi”? Per consolare tutti i buongustai, arriva la **dieta del Grana Padano**, appena presentata a **Expo**. Dedicata non solo a chi vuole smaltire qualche chilo di troppo, ma anche a chi soffre di ipertensione o colesterolo alto, questa dieta sfata alcuni pregiudizi legati al formaggio. Un formaggio nato proprio nella Pianura Padana mille anni fa con l’obiettivo di sfruttare al meglio tutte le risorse del territorio. Spiega ad Askanews **Cesare Baldrighi**, presidente del consorzio di tutela del Grana Padano: “Il Grana Padano ha delle proprietà nutrizionali importantissime, molte delle quali sono sottovalutate. Oggi sono stati sfatati due pregiudizi che ci sono in genere sui formaggi: che i formaggi siano forti apportatori di colesterolo, non è vero, che siano tutti apportatori di grassi saturi, che non è vero, o che siano dannosi per chi ha problemi di ipertensione. Tutte queste caratteristiche importanti del formaggio vengono comunicate nel sito, insieme al modo corretto di inserire il formaggio in una dieta settimanale”. Sul sito del Consorzio è quindi disponibile un programma che unisce alla dieta un percorso di attività fisica e buone pratiche da mantenere a lungo termine, in modo da gestire anche la fase di mantenimento successiva ed evitare l'oscillazione ponderale. Il sito di riferimento è Educazione Nutrizionale Grana Padano fruibile anche su smartphone, presto ci sarà anche una app dedicata per Ios e Android.