In pausa pranzo, via libera al panino. Ma con alcune accortezze

img2425-d4f7c710

Una volta si diceva che siamo ciò che mangiamo. Una certa moda fintamente ed erroneamente salutista ha messo al bando troppi alimenti o sostanze con il convincimento che siano lesivi per la salute.

[caption id="attachment_138305" align="alignleft" width="147"] Dott. Carlo Casamassima[/caption]

“Viviamo il paradosso per cui “siamo ciò che non mangiamo” - spiega il Dott. Carlo Casamassima, medico chirurgo e gastroenterologo -: No glutine (che invece è permesso a tutti tranne che ai veri celiaci), no lattosio (che è sconsigliato solo a coloro che dopo esami adeguati mostrano di non tollerare quello zucchero), no alimenti cotti (il cibo crudo non è invece sempre consigliato per ovvi motivi igienici, specie quando si tratti di carne o pesce) e così via. Dobbiamo stare attenti a non entrare in un vortice di piccole ossessioni ingiustificate. Se proprio dobbiamo fare attenzione ad alcuni ingredienti allora occhio allo strutto (presente in buona parte delle piadine) e ai grassi, buona regola è limitarne al massimo le quantità scegliendo olio extravergine di oliva tutte le volte che si può”.**Panino in pausa pranzo sì o no?**

Il panino è una tipologia di alimento semplice, versatile e gradito. Può certamente essere una soluzione per chi ha poco tempo o non è in condizioni di consumare un pasto più completo e tradizionale. Il problema sorge con la ripetitività di questa scelta perché espone ad alcuni piccoli

inconvenienti in ragione del fatto che il panino viene percepito erroneamente come un alimento “povero” in calorie ma in realtà spesso viene reso ancora più energetico da salumi, formaggi, creme che danno un contributo davvero notevole al computo calorico totale del pasto.



Che tipo di pane scegliere?

Tendenzialmente sarebbe meglio consumare pane fresco (e non conservato) e pane integrale (invece che pane di farina troppo raffinata).

Mangiare un panino è sufficiente dal punto di vista nutrizionale?

A volte è più che sufficiente, con la precisazione che spesso un panino fornisce calorie necessarie ma in una quantità di cibo scarsa. Il senso di riempimento dello stomaco potrebbe essere non soddisfacente e quindi, dopo un po’, potremmo essere spinti a consumare dell’altro. La percezione che si ha, mangiando un “semplice” panino, è di non aver mangiato a sufficienza; il rischio quindi è di mangiare abbondantemente la sera per il sol fatto che a pranzo si è consumato “solo un panino”.

Ma come la mettiamo con chi deve fare i conti con le calorie?

Per il cliente che ha qualche chilo in più, meglio proporre porzioni piccole, panini non farciti, meglio se con pomodori o insalate, evitando per quanto possibile salumi, formaggi oppure olii e grassi di condimento

Qual è l’alternativa al panino per la pausa pranzo al bar?

Un’insalata mista colorata, ricca e piena di colori è una soluzione ottimale. Per chi ama lo yogurt greco una ipotesi è l’aggiunta di questo prezioso derivato del latte all’abbondante insalata. Infine

ricordiamoci che la frutta è una nostra preziosa alleata: è buona, può essere sempre variata, si digerisce bene e fornisce inestimabili elementi al nostro organismo. In questi casi suggerisco per la sera un pasto più completo e tradizionale, magari privilegiando legumi e giuste quantità di carboidrati.



Come la mettiamo con vino e birra ai pasti?

Lo svolgimento di un'attività lavorativa successiva alla sosta di mezzogiorno sconsiglia l'uso di alcool. Tuttavia, una modica quantità di vino e birra non comporta importanti conseguenze in termini di efficienza lavorativa. Non dimentichiamoci delle birre prive di alcool che possono rappresentare una soluzione gradevole per il pranzo.

Insomma, quali sono le regole da trasmettere al barista per organizzare la giusta pausa pranzo?

Proviamo a proporre dei break fondati su quello che ci offre la terra: verdure miste e "allegre", piene di colori e alternative; frutta di ogni tipo magari, nei periodi più caldi, resa più appetibile da una piccola pallina di gelato; yogurt consumato da solo o, meglio, con cereali misti o frutta o, come dicevamo, verdure. E, certamente, anche un panino: di pane integrale, meglio, semplice ma gustoso, con tanta verdura e pomodori dentro, senza inutili orpelli ma con tanta voglia di proporre, al cliente, una consumazione basata su "pane e salute".

Chi è Carlo Casamassima

Medico chirurgo e gastroenterologo, si occupa di patologie dell'apparato digerente e alimentazione. Ha compiuto studi e ricerche a Bologna, (dove si è laureato e specializzato) nel campo del malassorbimento intestinale e delle intolleranze alimentari. Esercita in Puglia la propria attività

professionale di medico di famiglia e specialista gastroenterologo alternandola a una attività di comunicazione medico/scientifica su riviste e in televisione. Nelle ultime stagioni, è stato spesso ospite di Rai Uno, in fascia oraria mattutina, nelle trasmissioni condotte da Elisa Isoardi, “Tempo & Denaro” e “Buono a sapersi”.

Consumi al bar: colazione o dopo cena? L’importante è specializzarsi

La pausa pranzo cambia stile: riflettori sul cibo sano, senza dimenticare il panino