

" />

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
**Prima
Pagina
News**

Sal - Mantenersi in linea, Alessandro Circiello: «Scegliere in anticipo che cosa mangiare»

Roma - 10 ago (Prima Pagina News) Mantenere la linea, soprattutto in estate, è più facile grazie al metodo del "time delayed", vale a dire scegliere in anticipo cosa si mangerà molte ore dopo. Come ad esempio accade per il pranzo al sacco da portare in ufficio o il pasto da preparare prima per mancanza di tempo. A giungere a questi risultati è stata l'università americana Carnegie Mellon a Pittsburgh, studiando il fenomeno su 1.500 fra studenti e

impiegati. Fondamentale è, quindi, scegliere volta per volta cosa mangiare, prestando attenzione alla salute e alla forma, senza rinunciare al gusto e mantenendo un occhio di riguardo per la stagionalità degli ingredienti. «Scegliere in anticipo cosa mangiare - commenta Alessandro Circiello, presidente Federazione italiana cuochi Regione Lazio - non solo ci permette di mantenere la linea evitando pasti troppo calorici, ma anche di restare in salute. Anticipare la scelta dei propri pasti è alla base di una dieta equilibrata e sana, che viene meno quando ci lasciamo tentare dalla gola, pentendoci poi delle nostre scelte. Il trucco è conciliare una dieta sana con il gusto, creando abbinamenti intriganti ed equilibrati, e il più possibile diversificati tra loro. Al supermercato per esempio è bene preferire frutta e verdura fresche, di stagione, che costano la metà e hanno il doppio dei valori nutrizionali. In estate ad esempio melone e pesca sono consigliati e molto saporiti. Anche le erbe aromatiche sono importanti, intensificano il gusto degli alimenti e fanno bene». «Se dovessi pensare ad un menu ideale - prosegue Circiello - suggerirei di considerare sempre la frutta, magari frullandola o trasformandola in una centrifuga, come dolce accompagnamento al pasto. Per pranzo è bene scegliere un piatto ricco di carboidrati, come la pasta, magari con farine integrali, condita con alimenti saporiti e ricchi di fibre, come delle zucchine croccanti, o delle melanzane. A cena invece ci si può indirizzare su un pasto più proteico, privilegiando le carni magre, ricordandosi di aggiungere il sale solo alla fine, e abbinandole con verdure come spinaci e peperoni, da servire crudi, in modo che mantengano sostanze nutritive come la vitamina C. In alternativa anche insalate con cereali, menta e abbondante olio extravergine d'oliva, o estratti di frutta e verdura possono essere una risposta. Tutti piatti gustosi, che possono essere preparati velocemente: l'importante è solo pensarci in anticipo».

(PPN) 10 ago 2016 19:22

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS

Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginaneWS.it