



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre

Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto

Aperto **Lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 17,00 alle ore 19,00** - Tel. **0735 585707**

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 47° FONDAZIONE CIRCOLO - NOVEMBRE/DICEMBRE 2018 - N. 6

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

www.circolodeisambenedettesi.eu sambenedettesi@alice.it



IL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI È SU www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

L'Angolo della Nutrizionista

A NATALE SIAMO TUTTI PIU' BUONI!

Dicembre, con l'Immacolata, Santa Lucia, la Vigilia, il giorno di Natale, Santo Stefano e l'ultimo dell'anno, è senz'altro il mese per eccellenza di feste inframezzate a giorni di apparente normalità conditi da incontri conviviali; ci si ritrova infatti per scambiarsi gli auguri con gli amici, i colleghi di lavoro ed i parenti.

Verrebbe quindi spontaneo elencare la quantità enorme di calorie che introduciamo con gli opulenti pranzi e mettere in guardia dai rischi di tali fasti sulla nostra salute. Ma, poiché a Natale si dice che "si diventa tutti più buoni", anche la Nutrizionista diventa più permissiva tanto da scovare i benefici nei cibi e nelle bevande che allietano le festività.

Il primo beneficio non è in realtà un cibo ma è di certo un ingrediente che non può mancare: la convivialità! Il rituale religioso della rievocazione della natività trasporta in un'oasi di amore e di gioia le persone i cui abbracci, regali e auguri diventano iniezioni vitali di fiducia ed allegria spesso offuscata negli altri giorni. Quindi ben vengano questi momenti di incontri festaioli purché i festeggiamenti alimentari siano limitati a pochi eventi e che tra una trasgressione e l'altra si torni ad un'alimentazione più sobria, ricca di nutrienti ipocalorici, poveri di zuccheri e di sale. È importante che i 2-3 giorni di stravizi non diventino 2-3 settimane! Vediamo ora cosa gustare per attutire i sensi di colpa scovando, tra le calorie, i nutrienti che fanno bene alla salute:

IL PESCE

Consumato crudo o cotto, è ricco di proteine di ottima qualità, di grassi omega 3 (che proteggono le arterie dai depositi lipidici e regolano il colesterolo) e di più facile digestione rispetto alla carne. Ottimo è il suo contenuto di vitamine A, B, D e PP che fanno bene alla pelle ed alle ossa. Certo che, se il pesce viene fritto, l'apporto calorico aumenta notevolmente e molti nutrienti si perdono.

IL VINO ROSSO

Fa bene al cuore grazie alla presenza di resveratrolo con le sue proprietà antiossidanti, antibatteriche ed antinfiammatorie che fluidificano il sangue. Sembra che protegga anche il cervello dal declino cognitivo legato alla malattia dell'Alzheimer e, grazie alla presenza di tannini responsabili tra l'altro del colore rosso, svolge un'azione benefica a livello cardiovascolare. Ovviamente non andrebbe superata la quantità di un bicchiere a pasto.

LENTICCHIA

È la leguminosa più famosa e consumata per augurare tradizionalmente fortuna e ricchezza in denaro; considerata la "carne dei poveri" per il suo alto contenuto proteico, ha purtroppo



oggi perso gran parte della sua popolarità. Torna sulle nostre tavole, tipico legume delle feste, in accompagnamento a cotechino o zampone portando, secondo la tradizione, appunto fortuna e denaro. Le lenticchie sono una buona fonte di proteine (25 grammi ogni 100 gr.) per cui è un errore considerarle un contorno. Quelle verdi e marroni sono la varietà che più di frequente ritroviamo sulle tavole natalizie ma esistono anche le nere e le rosse; sono una miniera di potassio e fosforo, una buona fonte di selenio, ferro e manganese. Contengono anche zinco, tiamina, vitamina B6 ed acido folico, cioè minerali e vitamine che proteggono dall'invecchiamento.

LA FRUTTA SECCA

Fa impennare la quota dei lipidi ma si tratta comunque per lo più di grassi mono e polinsaturi, i cosiddetti "buoni", importanti per abbassare il tasso di colesterolo cattivo, per migliorare la circolazione sanguigna e ridurre il rischio di arteriosclerosi e di infarto.

Inoltre la frutta secca apporta quote rilevanti di vitamina E dalla benefica azione antiossidante, cioè protettiva ed anti invecchiamento (contrastando l'effetto ossidativo prodotto sulle cellule dai radicali liberi).

MANDARINI E ARANCE

Frutta natalizia per eccellenza, è ricca di vitamine soprattutto la A e la C utili alla nostra salute nel prevenire i malanni dell'inverno. Oltre ad aumentare le difese immunitarie questa frutta ci permette di soddisfare l'appetito in abbinamento con le verdure crude e le insalate per creare ricette squisite.

Ed essendo stata di manica larga per quanto riguarda le restrizioni a tavola, sarò più severa su di una condizione che permette un certo recupero: camminare e fare lunghe passeggiate contribuisce a limitare gli effetti negativi di qualche centinaio di calorie in più!

DA RICORDARE:

non è la singola abbuffata che fa ingrassare quanto i ripetuti sgarri quotidiani!

Auguri di Buone Feste dalla vostra Nutrizionista!

Maria Lucia Gaetani