

Sabrina Oggioni dietista di Humanitas Gavazzeni, Bergamo



## CI PRENDIAMO UN APERITIVO? ATTENZIONE ALLA SALUTE

*Come trasformare un appuntamento regolare per molti di noi in una pausa senza troppi eccessi*

pria malattia che contribuisce ad aumentare il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari come ipertensione, infarto miocardico, ictus e malattie metaboliche come diabete di tipo II.

### Stuzzichini e cocktail standard (e poco sani)

Proviamo a valutare cosa propone il menù dell'aperitivo: 50 grammi di patatine fritte contengono circa 250 kcal; 25 grammi di olive verdi in salamoia circa 27 kcal; 5 cucchiaini di noccioline (25 grammi) contengono 160 kcal. A cui non abbiamo ancora aggiunto le calorie del cocktail: uno Spritz supera le 100 kcal, un Mojito 170 kcal, un Negroni 180 kcal. Ma non di solo conteggio di calorie si vive, e allora guardiamo anche al sale. Prosciutti e insaccati, patatine e noccioline, un must, sono tanto saporiti quanto salati: questo significa che possono contribuire ad aumentare la pressione sanguigna e la ritenzione idrica. Meglio dunque alternarli a verdure crude come finocchi, carote, sedano, cetrioli, pomodori e carciofi. Al posto di patatine fritte, pizze e focacce, scegliere il pane, meglio ancora se integrale, con bresaola o pesci tipo salmone o tonno. Se

piace, meglio ancora il pesce crudo sotto forma di carpaccio, che risulta meno salato rispetto a quelli affumicati. Salse, condimenti e mousse a base di latticini sono fonte di sale e colesterolo: questo non significa evitarli del tutto, ma mangiarli con misura. Guardando alle calorie, tra maionese, senape e ketchup, i meno calorici sono gli ultimi due, ricordando però che sono ricchi di sale e zucchero. Se proprio non si vuole fare a meno di bevande alcoliche, optiamo per un bicchiere di buon vino. In alternativa, cocktail analcolici, specie se fatti con frutta fresca.

### La salute passa dalle mani

Durante gli aperitivi, l'accesso alle pietanze è spesso diretto: le persone "pescano" il cibo dal piatto di portata. In queste situazioni, accertarsi che ci siano le posate accanto ai vassoi e lavarsi le mani con acqua e sapone diventa ancora più importante, perché permette di abbattere del 40% la possibilità di trasmettere infezioni. Ricordiamoci che i germi si trasmettono proprio in seguito a contatto. Un corretto lavaggio delle mani dura circa 40-60 secondi, coinvolge tutte le aree di palmo, dorso e dita con frizioni ripetute.

L'aperitivo, o happy hour, può essere anche healthy se socialità e relax vanno a braccetto con un'alimentazione salutare. Bastano un po' di informazioni utili e sensibilizzazione. A cominciare dalla frequenza con cui concedersi aperitivi fuori casa: una pausa sfiziosa, ma anche una valle di tentazioni salate, che è bene limitare a una volta a settimana. In effetti, molti degli alimenti che vengono proposti per l'appuntamento dell'aperitivo sono ipercalorici. Il pasto serale dovrebbe rappresentare il 30-35% delle calorie giornaliere: circa 800-650 kcal, calcolando una media giornaliera di 2.500-2.000 kcal da suddividere in 5 pasti (il valore è calcolato per una persona tra i 30 e 60 anni, con parametri medi: 1,70 metri di altezza, 65 kg di peso, abituata a fare attività fisica; più attività fisica si fa, più il fabbisogno calorico cresce). La conseguenza ultima di uno stile di vita con dieta ipercalorica è il sovrappeso e, nei casi estremi, l'obesità, una vera e pro-