

Come rendere «sano» l'appuntamento con l'aperitivo

di **Anna Fregonara**

L'estate è la stagione regina degli aperitivi: dopo il lavoro, dopo la giornata in spiaggia o una camminata in montagna è un momento di relax che, almeno nella sua origine etimologica, ha il ruolo di «aprire», di «stimolare» l'appetito.

«Oggi l'aperitivo si è trasformato in un sostituto di una cena che però può far cadere nel tranello di consumare molte più calorie di quelle di un normale pasto», spiega Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice presso il Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA Alimenti e Nutrizione).

Come renderlo sano? «Per quanto riguarda il bere, l'errore più comune è il consumo di bevande ad alto contenuto di alcol e di zucchero. Spesso, infatti, i cocktail contengono sciroppi ricchi di fruttosio che dal punto di vista metabolico mette a dura prova il fegato anche perché non è abbinato alle fibre come capita quando lo si trova nella frutta. Meglio una bevanda analcolica, in cui è vero che c'è comunque lo zuc-

Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol e zuccheri e bilanciare i carboidrati con verdure e proteine. Il rischio? Che sia più calorico della cena



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/nutrizione

chero, ma l'alcol è assente. Se, invece, non si vuole rinunciare a qualche cosa di alcolico è preferibile optare per prodotti a bassa gradazione: un bicchiere di vino o una birra piccola. Ovviamente la scelta dipende anche da quante volte si va a fare l'aperitivo».

C'è una frequenza raccomandata?

«Frequenza occasionale, ma se si impara a scegliere bene, e quotidianamente si segue una dieta varia ed equilibrata, l'aperitivo si può fare anche tre volte alla settimana: una volta si ordina una bevanda alcolica e le altre un'alternativa leggera come il succo di pomodoro al naturale o condito poco o una centrifuga di frutta e verdura, come carota e mela. In questo modo si sfrutta

Da sapere

Pop corn



I pop corn, senza l'aggiunta di burro, zucchero o sale, sono uno sfizio consigliato perché è grano scoppiato a vapore e non fritto.

Frutta secca



Una piccola manciata di frutta secca non salata (senza esagerare), come noci, nocciole, mandorle, «smorza» l'impatto glicemico.

Succo di pomodoro



Al succo di pomodoro al naturale, non condito, si può aggiungere una spezia come l'origano che contiene antiossidanti.

la presenza di vitamine e di minerali e c'è un minor impatto calorico rispetto a un cocktail classico».

Gli abbinamenti migliori con il cibo?

«Gli aperitivi che offrono solo pasta condita, tartine, pizze, focacce, noccioline e patatine sono formule ad alto contenuto di carboidrati, grassi e sale e per questo nemiche della linea (si può arrivare senza accorgersene a 700 kcal) e della salute. Godiamoci l'aperitivo riempiendo il piatto in modo bilanciato. Ai carboidrati aggiungiamo proteine e grassi scegliendo lo spiedino di pomodoro e mozzarella, l'hummus di ceci, la frittata a dadini. Le verdure crude, grigliate o in forma di caponata: attenuano l'impatto glicemico. Con un piatto unico così le calorie scendono a 4-500. I salumi è bene limitarli perché il carico di sale e di grassi è elevato. Dalla letteratura scientifica emerge in modo molto chiaro come l'esagerazione con carboidrati, grassi, sale, alcol e zucchero possa predisporre alle malattie cronico-degenerative: patologie cardiocircolatorie, diabete, resistenza insulinica, steatosi epatica, obesità, sindrome metabolica e alcune forme di cancro». Meglio fare attenzione.