

Estate significa anche vacanze e tempo libero e, tra pranzi al mare, cene con gli amici e aperitivi, in questo periodo i momenti di convivialità non mancano di certo. Mangiare fuori casa in compagnia di amici fa bene all'umore, ma si possono conciliare questi momenti con la dieta, senza il rischio di prendere peso?

La risposta è assolutamente sì! La soluzione non sta certamente nella rinuncia o nel chiudersi tristemente in casa, privandosi del buon cibo o della compagnia degli amici. Al contrario, è importante concedersi un po' di tutto, ma nelle giuste proporzioni. È assolutamente normale che in estate, soprattutto se andiamo in vacanza, l'alimentazione sia diversa dal solito; d'altronde brevi periodi di trasgressione non impattano più di tanto sul nostro organismo mentre un'alimentazione totalmente sregolata, così come l'assenza di movimento, per lungo tempo hanno un effetto deflagrante. Ci sono tuttavia delle accortezze che si possono adottare per mangiare spesso fuori casa senza paura di prendere peso!

Ecco qualche consiglio su come conciliare vita sociale e dieta: 1) Se mangiate spesso fuori state attenti al consumo di grissini e di pane: sono messi in tavola per ingannare l'attesa, ma sono molto pericolosi per la nostra linea. 2) Quando, durante la settimana, pranzi e cene fuori si fanno più frequenti cercate nel menù alternative più leggere: un secondo con verdure, una caprese,

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

Vita sociale e dieta: come conciliarli



LA RICETTA

Salmone in crosta di sesamo

Ingredienti per 4 persone: 4 filetti di salmone; un cucchiaino di semi di sesamo; un'arancia; olio extravergine d'oliva; menta; 2 cucchiaini di yogurt greco; 10 g di mandorle; basilico. Procedimento: lava il salmone, toglila la pelle e taglialo a troncetti, infine, ricoprilo da entrambi i lati di semi di sesamo. In una padella antiaderente fallo rosolare qualche minuto per lato aggiungendo succo di arancia fresco e spremuto. Per la salsa: mescola insieme yogurt, menta, basilico e mandorle, frulla il tutto e ponilo come base.



prosciutto e melone, insalata con il tonno, polpo e patate ecc. (le alternative in questo periodo di certo non mancano!) scegliendo piatti più elaborati solo una o due volte alla settimana. 3) Non mangiate mai solo frutta ai pasti! Vi riempirà temporaneamente aumentandovi, al contrario, la fame in un secondo momento e portandovi inesorabilmente a spizzicare durante la giornata. Scegliete piuttosto come pasto principale piatti con cottura semplice. Per esempio molluschi e crostacei sono leggerissimi e, per tutte le persone a cui piacciono, possono essere un'ottima scelta.

4) Se vi servite al buffet state attenti a non farvi tentare dalla vista del cibo: buffet no limits e piatti piccoli fanno perdere il senso della quantità. Un suggerimento è quello di riempire il primo piatto solo con verdure non troppo condite e, quando già si è leggermente più sazi, ricostarsi al buffet selezionando la pietanza principale che più ci piace e accostandole sempre un carboidrato come il pane o i cereali.

5) Se il piatto è già condito, evitate l'aggiunta di altro olio e non dimenticate di ordinare contorni di verdure o pinzimonio come antipasto aggiungendo

personalmente i condimenti.

6) Non ordinate il dolce ogni volta che mangiate fuori o almeno condividetelo con gli altri; un'alternativa ogni tanto potrebbe essere terminare il pasto con una macedonia o un po' di frutta fresca.

7) Attenzione agli aperitivi: possono essere molto insidiosi. Il consiglio è quello di non eccedere con noccioline, patatine e pizzette e selezionare quelle che realmente si vogliono mangiare mettendole su un piattino. Se gli aperitivi si fanno più frequenti è consigliabile godersi il drink in compagnia e mangiare in un secondo momento senza saltare pranzo o cena. E che drink scegliere? È risaputo che l'alcol va consumato con moderazione e proprio per questo ci si chiede spesso se sia consigliabile un cocktail analcolico o uno alcolico. Se l'aperitivo è occasionale e avviene una volta alla settimana, possiamo tranquillamente consumarlo alcolico, scegliendo il drink che più ci piace. Se si ama bere vino durante i pasti, meglio optare per un aperitivo analcolico.

8) Godetevi il sole mantenendovi attivi con lunghe passeggiate, partite di beach volleyball, calcio, racchettoni, giri in bicicletta ecc. Il segreto quindi è questo: godersi ogni pasto con serenità e buon senso, assaggiare i prodotti tipici locali e apprezzare la compagnia delle persone a cui teniamo. Con la dovuta moderazione, trovano posto tutti i cibi, anche la pizza con gli amici!