



L'esperto risponde!



Mangiare sano fuori casa: si può?

Gli attuali stili di vita hanno modificato le esigenze alimentari di tutti coloro che, per motivi di lavoro o studio abbiano la necessità di consumare almeno uno dei pasti principali fuori casa e che, anche a casa, abbiano poco tempo a disposizione per preparare i pasti.

È dunque importante, di fronte a queste mutate esigenze, effettuare scelte adeguate per evitare che questa necessità diventi poi un ostacolo reale ad una sana e corretta alimentazione.

Innanzitutto è bene chiarire che, quando festeggiamo occasioni o ricorrenze speciali, non c'è nulla di male se si fa un'eccezione e si sceglie quello che più vi piace.

Tuttavia, se l'abitudine di mangiare fuori casa è quasi quotidiana, è bene tenere presente alcune informazioni utili per guidare le scelte alimentari.

È innanzitutto importante imparare a **scegliere i piatti giusti**, tenendo presente che spesso, per motivi di gusto e palatabilità, le pietanze che mangiamo fuori casa sono molto più ricche di condimenti e sale di quelle che prepariamo a casa. È quindi preferibile scegliere pietanze poco elaborate e consumare sempre un primo piatto o un contorno a base di verdure o legumi, come minestre, zuppe, insalate e verdure grigliate, magari da condire al momento e non già conditi e salati.



Potrebbe essere inoltre utile consumare una sola portata principale (primo o secondo piatto) ed un contorno, piuttosto che un “pranzo completo”, costituito da primo, secondo, contorno e pane. A proposito del pane, evitiamo di spizzicare prima che arrivino le portate ordinate, e limitiamone il consumo ad una sola fetta. Molti esercizi commerciali e ristoranti oggi offrono numerose varietà di pane, e potrebbe quindi essere utile consumare pane integrale o ai cereali piuttosto che il più comune pane bianco o all’olio. Tra i secondi piatti, è sicuramente preferibile ordinare pesce: un pranzo al ristorante può anche essere un’occasione per consumarlo, visto che a casa non tutti riescono a cucinarlo facilmente: l’ideale è scegliere il pesce cucinato alla griglia o al forno. Tra le carni, quelle rosse, come quella di manzo o di agnello, le carni di anatra e la selvaggina, costituiscono una buona fonte di ferro: tuttavia tali tipi di carne possono essere molto grassi; è dunque preferibile scegliere i tagli magri o togliere il grasso e preferire modalità di cottura alla griglia o arrosto. Tutte le altre carni, tra cui il suino, il pollo, il tacchino, sono meno ricche di grassi e, sempre preferendo modalità di cottura adeguate, possono essere consumate regolarmente. Cercate di evitare, o comunque di non consumare abitualmente formaggi o insaccati come “aggiunta” o “antipasto” prima o dopo un pasto già ricco: questi alimenti rappresentano un vero e proprio secondo, e non solo una sfiziosa aggiunta. Consumateli dunque, in tal modo, alternandoli a tutti gli altri secondi piatti in una logica varietà che garantisca la qualità nutrizionale della vostra alimentazione.

E per finire, il dessert. Macedonie di frutta o dessert alla frutta vanno di sicuro preferiti a dolci elaborati e ricchi in grassi che, soprattutto se consumati regolarmente, finiscono con il peggiorare in maniera significativa gli apporti energetici e nutritivi.

Altra accortezza fondamentale è quella di prestare attenzione alle **porzioni**: numerosi studi hanno infatti dimostrato che, nel corso del tempo, le dimensioni delle porzioni servite nei ristoranti e nei fast food sono enormemente aumentate. Se le porzioni sono eccessive, è più facile mangiare più del necessario, sia per motivi di gusto sia perché ci si sente in qualche modo obbligati a consumare tutto quello che abbiamo pagato. È pertanto utile abituarsi a chiedere una “mezza porzione”, tranne per le verdure che invece vanno richieste in porzioni abbondanti, meglio se scondite, da condire al momento, e soprattutto ad ordinare solo quello che si vuole mangiare (per esempio evitando gli antipasti laddove si sia già ordinato un primo o un secondo, oppure - al contrario - consumare un antipasto appetitoso per poi continuare il pasto con un abbondante contorno di verdure). Se si mangia fuori per piacere, con gli amici, un’ottima strategia per contenere gli apporti energetici e per gustare più pietanze, senza esagerare, potrebbe essere quella di dividere le porzioni in due o più persone.