



Dolci fritti a Carnevale? Il nutrizionista dice sÃ¬ alle eccezioni: âEcco il trucco salva-golosiâ•

Descrizione

(Adnkronos) â A una settimana dallâinizio ufficiale del Carnevale i dolci della tradizione â con nomi diversi lungo la penisola ma prevalentemente fritti â campeggiano in ogni pasticceria, panetteria e supermercato. Una tentazione non troppo salutare secondo i canoni della buona alimentazione. Ma dobbiamo davvero temere frappe, chiacchiere, castagnole e varie? â Il motto degli antichi â semel in anno licet insanireâ (una volta lâanno Ã lecito fare pazzie) si adatta bene a questa situazione. Il fritto mangiato in modo eccessivo puÃ² fare veramente male perchÃ© crea steatosi epatica, ma se noi lo mangiamo una volta ogni tanto, usando magari olio dâoliva per friggere, puÃ² addirittura essere vantaggiosoâ•, rassicura allâAdnkronos Salute il nutrizionista e divulgatore **Ciro Vestita** che ricorda â il problema non Ã mai il singolo alimento. Piccole dosi, in una persona sana, anche di prodotti calorici non sono dannose se inserite in una dieta equilibrata. Importante non esagerare con le quantitÃ di cibo in generaleâ•.

Ci sono casi in cui â il fritto Ã persino un âalleatoâ â spiega Vestita â perchÃ© stimola lâappetito. E questo Ã importante per gli anziani che faticano a mangiare e rischiano la malnutrizione. Bisogna inventarsi qualcosa per farli alimentare. Una frittura aiutaâ•. EÃ un falso mito anche la âpericolositÃâ dello strutto di maiale spesso presente nelle ricette di dolciumi tradizionali. â Molti credono che il grasso di maiale sia pericoloso. Ma non lo Ã, ovviamente se parliamo di piccolissime dosi. PerchÃ© il lardo Ã costituito per il 40% dallâacido oleico, che Ã lâacido presente nellâolio dâoliva. Contrariamente a quello che si crede, quindi, Ã ricco di grassi insaturi. Dunque ogni tanto una piccola frittura o lâuso in alcuni dolci non Ã un problemaâ•.

Ma come resistere ai dolcetti carnevaleschi senza esagerare? â Il trucco Ã nelle fibre â suggerisce Vestita â mangiare verdure o un poâ di frutta prima di accedere a questi alimenti Ã una buona soluzione. Nel film âVia col ventoâ, Rossella OâHara non vuole apparire troppo affamata alla cena dove lâhanno invitata e la Mami le suggerisce di mangiare due mele prima di andare a questa cena. Ed Ã un espediente che funziona: se vogliamo un dolcetto a fine pasto, prima una bella mela, magari di quelle verdi meno zuccherine. E poi mangiamo tranquillamente un piccolo dolce. Ci mancherebbe, sennÃ² che vita Ã?â•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 7, 2026

Autore

redazione

default watermark