



Pasqua, l'esperto: Attenzione ai pasti pesanti, rischio +2 kg in due giorni.

## Descrizione

(Adnkronos) Sar  una Pasqua pi  breve a causa della guerra. Chi viagger  di meno ma non per questo pi  leggera a tavola. Anzi, il rischio   opposto: concentrare in pochi giorni pranzi ricchi e abbondanti, con possibili effetti sulla bilancia. A spiegarlo   Giorgio Calabrese, medico nutrizionista specializzato in scienza dell'alimentazione e presidente del Comitato nazionale per la sicurezza alimentare del ministero della Salute. Contattato dall'Adnkronos Salute, l'esperto invita a non esagerare durante le festivit  pasquali, distribuendo meglio le calorie tra Pasqua e Pasquetta. Secondo Calabrese, tra antipasti di salumi e formaggi, aperitivi, torte rustiche, primi elaborati, carne, fritti e dolci tradizionali come colomba e uova di cioccolato, si possono accumulare fino a 2 chili in soli 2 giorni. Oggi si tende a mangiare pi  per convivialit , come un compenso, che per necessit  osserva lo specialista. Per questo   importante non concentrare tutto in un unico pasto. Meglio puntare su uno spuntino leggero e pasti equilibrati per evitare eccessi. La colazione tradizionale? Meglio spostarla al pranzo, mentre i dolci preferibilmente a merenda.

Per limitare i danni la giornata dovrebbe iniziare con una colazione leggera, consiglia Calabrese che spiega come affrontare le festivit  pasquali a tavola, anche con indicazioni pratiche: Caff , 2 fette biscottate con un velo di marmellata oppure frutta fresca o spremuta. A pranzo s  agli antipasti, ma meglio se a base di verdure grigliate, evitando salumi e formaggi. Consentito anche un primo come la lasagna, purch  in porzioni moderate. Il secondo di carne, come agnello o abbacchio, andrebbe preferibilmente consumato a cena e non fritto. Se accompagnato da patate, meglio evitare il pane. Dopo un pranzo abbondante, la cena dovrebbe essere pi  leggera: un'insalata ricca, una fetta di pane integrale e una macedonia senza zuccheri aggiunti, ma con succo di limone. Concesso un brindisi con un bicchiere di vino o bollicine, mentre i dolci andrebbero consumati lontano dai pasti, ad esempio a merenda: una piccola porzione di colomba o un pezzetto di cioccolato fondente.

Anche a Pasquetta serve moderazione. Se si resta a casa, attenzione agli avanzi del giorno prima, da consumare senza eccessi raccomanda il nutrizionista. Per chi sceglie la tradizionale gita fuori porta, meglio puntare su grigliate semplici di carne o pesce con verdure, limitando il pane e concedendosi al massimo un bicchiere di vino. La sera, di nuovo leggerezza: Insalata e una piccola porzione di dolce. Dunque rispettare la tradizione, ma senza esagerare, evitando di

---

concentrare tutto in un solo pasto?•. I cibi pasquali â??sono spesso ricchi di grassi e calorie â?? conclude Calabrese â?? ma con un poâ?? di equilibrio Ã” possibile godersi le feste senza compromettere la salute e il pesoâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Aprile 2, 2026

### Autore

redazione

*default watermark*