



Al ristorante con il *medico*

DI ROBERTA MARESCI
E SARA SANTOSTEFANO

Hai mai sognato di avere uno specialista a guidarti nelle tue scelte alimentari? Eccoti accontentato: 15 grandi medici ti invitano a mangiare con loro e ti spiegano che cosa va bene per la tua salute... e che cosa invece va evitato come la peste!

118 ►► FOR MEN magazine

SALUTE

Per la linea e il cuore, niente insalata russa

Dottorssa Tiziana Stallone, biologo nutrizionista e dottore di ricerca in anatomia

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Insalata russa, pietanza a base di vegetali bolliti (patate, carote, piselli, barbabietole e sottaceti) condita con maionese. Una porzione da 150 g apporta quasi 500 calorie, come due coni gelato o un piatto abbondante di pasta!

PERCHÉ? Piatto esplosivo per la presenza di maionese, che aumenta vertiginosamente i grassi e il colesterolo, mettendo a repentaglio la linea ma anche la salute di cuore e vasi. Senza contare che la maionese è una salsa non soggetta a cottura, quindi ad alto rischio di tossinfezioni alimentari.

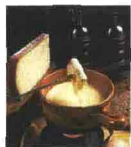
CHE COSA ORDINO INVECE Ordino con piacere verdure crude, alla griglia, al vapore, non rovinare da salse e intingoli, in particolare broccoli, verza, cavoli, cavolini di Bruxelles e pomodori, poiché contengono molecole con azione preventiva anticancro e possiedono un alto potere antiossidante e antinvecchiamento cellulare.



NO insalata russa



SI ai cavoli



NO alla fonduta



SI alla bistecca di scamone

Rinuncio alla fonduta

Dottor **Alessio Rungatscher**, specialista in cardiocirurgia, docente universitario di scienze cardiovascolari

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... La fonduta, piatto a base di formaggio fuso tipico delle Alpi tra la Valle d'Aosta e il Piemonte: un vero attentato alla salute.

PERCHÉ? Ricco di grassi saturi di origine animale (formaggio fuso) che fanno aumentare il colesterolo "cattivo"; la generosa presenza di carboidrati ad alto indice glicemico (pane bianco) stimola la produzione di insulina che ordina al nostro organismo di immagazzinare i grassi assunti come tessuto adiposo; poche proteine, che servono a nutrire i muscoli.

CHE COSA ORDINO INVECE Bistecca di scamone alla griglia con contorno di verdure grigliate condite con olio d'oliva. Lo scamone è ricco di proteine ad elevato valore biologico che nutrono i muscoli, ha un basso contenuto di grassi. La verdura apporta carboidrati a basso indice glicemico e fibra.

Niente cibi conservati, meglio freschi

Ciro Vestita, 58 anni, fitoterapeuta e dietologo

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Il pesce congelato e tutti gli alimenti conservati.

PERCHÉ? Non hanno gli stessi contenuti nutrizionali di un alimento fresco. Pesce e frutti di mare di cui non conosco la provenienza e magari allevati in acque inquinate sono pericolosi da ingerire. Anche se, dal punto di vista nutrizionale, il prodotto surgelato non ha nulla di meno di quello fresco. Non mangio neppure la verdura fuori stagione: può gonfiare la pancia.

CHE COSA ORDINO INVECE Ogni tipo di pesce fresco. Il mio consiglio: quando fai la spesa fingi di avere pochi soldi così compri le cose che costano meno (legumi, verdure, cereali, pesce azzurro) ed eviti quelle che costano molto (insaccati, alcolici, formaggi grassi, affumicati, precotti). A casa fingi di avere poco tempo per cucinare: vuol dire mangiare crudo il più possibile.



NO al pesce congelato



SI ai legumi

Il tiramisù distrugge lo smalto

Dottor **Gianfranco Prada**, presidente Associazione nazionale medici dentisti italiani

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Mai finito un pasto col tiramisù.

PERCHÉ? Gli zuccheri del tiramisù, oltre ad avere ripercussioni dal punto di vista calorico (400 calorie per ogni etto), sono un grave pericolo per la salute dei denti in quanto, favorendo la costituzione della placca batterica determinano la distruzione dello smalto. Come se non bastasse, il caffè incoraggia l'insorgere di macchie e varie pigmentazioni sui denti, riducendo la brillantezza del sorriso. Se vuoi pulirti subito i denti ma non hai spazzolino e dentifricio, mastica per qualche minuto un chewing gum senza zucchero.

CHE COSA ORDINO INVECE Ananas o macedonia. Perché la frutta, oltre ad avere proprietà antiossidanti, contenendo fibre favorisce la pulizia dei nostri denti.



NO al tiramisù



SI all'ananas

Il problema vero sono le calorie

Luigi Di Luigi, 53 anni, endocrinologo, direttore Dipartimento di scienze della salute Università di Roma Foro Italico

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Il piatto che fa davvero male è quello in ceramica o in vetro quando ti arriva addosso!

PERCHÉ? Non è il singolo piatto di crostacei, caprese o boscaiola a fare male, ma il tipo di alimentazione che si segue. Il problema è la quantità di calorie che ingeriamo: si può mangiare di tutto, nelle giuste proporzioni, tenendo conto di età, stato di salute e lavoro. Chi è diabetico eviti i dolci; chi soffre di gotta eviti i crostacei; chi soffre di colesterolo alto eviti burro e grassi animali; chi è allergico alle fragole non le mangi.

CHE COSA ORDINO INVECE Quello che mi piace. Facendo attenzione a evitare ricci con tutte le spine: bucano la bocca!

Il barbecue è pericoloso

Dottor **Ivo Pulcini**, medico sportivo

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... La carne alla brace.

PERCHÉ? Malgrado sia gustosa, la cottura ad alta temperatura rovina l'olio creando delle "catene" che alzano il colesterolo cattivo e libera la acroleina, sostanza molto cancerogena (si sviluppa oltre i 190°). Vero è che dio ha fatto il cibo e il diavolo i cuochi. Questo significa che non esistono cibi cattivi, ma solo che è il cuoco a renderli cattivi, perché la cottura li modifica. Meglio buttarsi allora sui salumi, ma attenzione: se contengono nitrati come conservante, possono essere responsabili dei tumori del colon.

CHE COSA ORDINO INVECE La dieta mediterranea crea un matrimonio perfetto tra i cibi. Pasta e ceci o fagioli, insieme sono un mix perfetto tra proteine vegetali e zuccheri complessi, si digeriscono rapidamente, sostano poco nello stomaco e danno pronta energia al cervello e ai muscoli. Oppure, spaghetti, pomodoro e basilico. Ancora meglio se si usa pasta all'uovo: diventano un pasto completo e mantengono la glicemia costante.



NO al barbecue



Sì a pasta e fagioli

La carne?

Basta una volta alla settimana

Umberto Tirelli, direttore del Dipartimento di oncologia medica dell'Istituto nazionale tumori di Aviano (Pordenone)

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Cerco di evitare la carne grassa o frita, come la fettina panata.

PERCHÉ? La carne va mangiata con moderazione (una volta la settimana basta) perché nell'alimentazione degli animali confluiscono gli ormoni e i pesticidi usati nell'agricoltura. Anche le verdure contengono pesticidi, è vero, ma le puoi lavare. Invece la carne no. Ingerire sostanze potenzialmente cancerogene, che aumentano il colesterolo, espone maggiormente a malattie cardiovascolari e a tumori.

CHE COSA ORDINO INVECE Per non stuzzicare le cellule cattive, abbondo con frutta e verdura di stagione (ricca di antiossidanti, antitumorali), meglio se Ogm. Pare infatti che gli Ogm facciano diminuire i pesticidi: in pratica, se metti un gene resistente ai parassiti proteggi la pianta e la fai crescere sana. E per prevenire i tumori: cibi freschi e alzarsi da tavola mai sazi.



Che cosa c'è in polpette e polpettoni?

Professor **Matteo Giannattasio**, medico e agronomo, direttore scientifico di *Valore Alimentare* (www.valorealimentare.it), docente e consulente del Servizio di allergologia del San Gallicano di Roma, autore di *Gli additivi alimentari* (con M.C. Rucabado, Edizioni L'aratro).

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Se non è un locale di fiducia, non ordino mai polpette o polpettoni.

PERCHÉ? Non so quale tipo di carne sia stata usata, e c'è il rischio che vengano riciclati tutti gli avanzi e i resti di carne rimasti nei piatti. Non si può nemmeno escludere che siano usati additivi per conservare la carne e per conferirle un colore rosso vivo.

CHE COSA ORDINO INVECE Un pesce fresco e non di allevamento, bollito o ai ferri, che condisco con olio extravergine d'oliva possibilmente biologico, un'abbondante insalata sempre biologica e una fetta di pane. Poi un frutto fresco di stagione possibilmente biologico. E un bicchiere di vino di quello buono.



NO alle polpette



Sì al vino rosso

Il sushi è a rischio

Professor **Giacinto Miggiano**, Centro di nutrizione umana, Università Cattolica di Milano

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... il pesce crudo è una moda

importata dall'Oriente, ma che ha preso piede anche da noi. Eviterei anche una o più portate di primi piatti con porzioni eccessive e condimenti elaborati. Oltre ad affaticare la digestione (specie se dopo il pranzo si fa un viaggio in auto), sono sempre ipercalorici, contribuendo all'incremento del peso e dei grassi del sangue. Ed è bene bandire alcolici e superalcolici.

PERCHÉ? Nulla da dire sulle qualità nutrizionali del pesce crudo, tuttavia può essere contaminato da germi (microbi) o parassiti (tipo anisakis). La cottura del pesce (o, nel caso dell'anisakis, il congelamento e il successivo scongelamento) sono una soluzione.

CHE COSA ORDINO INVECE Alimenti sicuri dal punto di vista igienico per evitare le tossinfezioni alimentari. Le condizioni igieniche dei locali frequentati e il prezzo possono a volte dare un'idea dell'attenzione del ristoratore alla salubrità degli alimenti serviti.



NO al sushi



Sì al pesce arrosto

L'antipasto all'italiana scatena le infiammazioni

Ascanio Polimeni, psiconeuroendocrinologo e condirettore Regenera Research Group

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Non mangio mai l'antipasto all'italiana con prosciutto, salumi e formaggi stagionati.

PERCHÉ? Sono un concentrato di grassi saturi (contenuti soprattutto nelle carni rosse e nei latticini) che aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. Oltretutto sono pietanze ricche di sale, che alza la pressione. Se poi ci mangiamo insieme anche il pane, facciamo il botto: sono carboidrati raffinati, ad alto contenuto glicemico, che stimolano il legame delle proteine dei tessuti con gli zuccheri. Un mix che scatena una serie di stati infiammatori.

CHE COSA ORDINO INVECE Verdure crude, con pesce alla griglia possibilmente non allevato: un'orata o una spigola e comunque pesci non di grosso taglio (contengono mercurio), condito con una spruzzata di limone, poco sale, un goccio di olio (vitamina E) e spezie a volontà. Un piatto che in sostanza è il contrario, in positivo, dell'antipasto all'italiana.



NO antipasto all'italiana



Sì verdura cruda



La torta alla panna: una mina vagante

Dottor **Giuseppe M. Rovera**, presidente Associazione nazionale specialisti dell'alimentazione, primario di medicina clinica all'ospedale San Luca di Torino

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Il cibo che non ordinerei mai è la torta alla panna.

PERCHÉ? I dolci fanno malissimo, bisogna evitarli a tutti i costi. Una fetta di torta alla panna può contenere anche 380 cal ed è ricca di grassi e carboidrati. Lo stesso per i cannoli alla panna, il cheesecake e le crostate.

CHE COSA ORDINO INVECE Una macedonia o un sorbetto alla frutta come dessert sono un'ottima alternativa al dolce.



NO torta alla panna



SI macedonia

Il merluzzo lesso non lo voglio vedere

Professor **Pietro A. Migliaccio**, presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione, libero docente in scienza dell'alimentazione, medico nutrizionista, dietologo, gastroenterologo

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Ciò che non ordinerò mai sarà un merluzzetto lessato insaporito con un po' di limone, seguito da verdure condite con un cucchiaino d'olio con l'aggiunta di un tozzo di pane sciapo.

PERCHÉ? Quando vado al ristorante ordino sempre, se è di mio gradimento, la specialità della casa, senza pensare ai grassi, alle proteine, alle salse eccetera. Deve essere per me un momento di gioia e di gratificazione, tanto più se mi trovo con parenti, amici o conoscenti. Un po' di felicità in più, e non è assolutamente detto che sia un po' di salute in meno... anzi.

Grassi e sale cocktail micidiale

Dottor **Giulio Franceschini**, specialista in dermatologia, direttore sanitario di Villa Salus Medical Skin & Antiaging Center

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Fritture e grassi, che invec-

chiano la pelle e predispongono ai tumori, poi tutto ciò che contiene un eccesso di sale, che causa ipertensione, ictus, attacchi cardiaci, malattie renali e cancro.

PERCHÉ? Al nostro organismo servono soltanto 200 mg di sodio al giorno. Un cucchiaino da caffè colmo contiene 5 g di sale, quindi

2000 mg di sodio, una quantità 10 volte superiore al fabbisogno giornaliero! Evito anche i cibi conservati, i grassi saturi e idrogenati, gli additivi e i coloranti alimentari.

CHE COSA ORDINO INVECE Un bel risotto allo zafferano. Lo zafferano è una spezia dalle eccellenti qualità antiossidanti, efficaci con-

tro l'aggressione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento. Nella mia dieta non manca mai, poi, la vitamina C che ha un'importante attività protettiva antiossidante, partecipando alla formazione del collagene e favorendo un buon mantenimento di ossa, denti e vasi sanguigni.

Il kebab è veramente esagerato

Dottor **Luigi Schiavo**, biologo nutrizionista, dottore di ricerca settore fisiologia, endocrinologia e metabolismo, socio Società italiana di nutrizione umana

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... Se da un lato è vero che non esistono cibi buoni e cibi cattivi, è altrettanto vero che alcune combinazioni e preparazioni alimentari sono in grado di rendere un piatto davvero troppo calorico e distante dal corretto stile di vita alimentare; per esempio, anche in vacanza non ordinerei mai un kebab.

PERCHÉ? Sia perché in media un solo panino contiene circa 2000 cal sia perché, dal punto di vista qualitativo, contiene il 346% della razione quotidiana di grassi saturi e il 277 % di quella di sale.

CHE COSA ORDINO INVECE Una buona porzione di pesce, magari azzurro, ricco di grassi omega 3, con una abbondante porzione di verdure miste e una macedonia di frutta di stagione, il tutto accompagnato, magari, da un buon bicchiere di vino.



NO al kebab



SI pesce azzurro

Proibiti i molluschi crudi

Dottor **Elena Orban**, coordinatore Area scienze degli alimenti, Istituto nazionale di ricerca per gli Alimenti e la nutrizione

AL RISTORANTE NON ORDINO MAI... pesce o molluschi crudi a meno che non scegliamo un ristorante che ha una tradizione nel loro trattamento e preparazione. La cottura ci rende più sicuri dal punto di vista igienico.

CHE COSA ORDINO INVECE Un piatto di pasta al pomodoro e basilico invece della pasta alla amatriciana o alla carbonara, ricche di calorie per l'aggiunta nella preparazione della pancetta o del guanciale... soprattutto se consumiamo anche un secondo piatto.



NO ai molluschi



SI pasta al pomodoro