



IL 70% DEGLI ITALIANI PRONTO ALLA DIETA DOPO ABBUFFATE NATALIZIE

9 Gennaio 2018 

ROMA – Tra i buoni propositi del nuovo anno per 1 italiano su 3 c'è la volontà di mettersi a dieta e placare così i sensi di colpa per qualche stravizio di troppo durante le feste. La ricetta per raggiungere il peso forma? Maggiore movimento e alimentazione a basso contenuto calorico.

È quanto emerge da un sondaggio Federcoopescas-Confcooperative, nel ricordare che le proteine del pesce aiutano a mantenere bassi i livelli di glicemia, con un impatto positivo sul senso di sazietà e il desiderio di cibi ricchi di grassi e zuccheri.

Non tutti i prodotti ittici però sono uguali in termini di calorie, sottolinea Federcoopescas. Tra i magrissimi, con un contenuto di grassi inferiore all'1%, ci sono nasello, orata, razza, gamberi d'acqua dolce, polpi. Tra i magri, dall'1% al 3% di grassi, sogliola, spigola, trota, palombo, rombo, calamari, seppie, mitili, ostriche, vongole.

Ma non solo il pesce magro fa bene alla linea. Secondo un gruppo di scienziati giapponesi, infatti, i grassi Omega-3 contenuti nei pesci 'grassi' sono in grado di trasformare le cellule di grasso "cattivo" dell'organismo in altre sane che bruciano le calorie. Una dieta a base di pesce grasso è particolarmente indicata dalla mezza età in poi, da quando il numero di cellule di grasso 'buono' iniziano a scarseggiare. Bene, quindi, a specie con presenza di grassi dal 3% al 10%, come dentice, triglia, tonno, pesce spada, salmone, sarde.

Disco verde per i prodotti con oltre al 10% di grassi come aringa, anguilla, sgombero. A fare davvero la differenza per il controllo del peso, infine, è la cottura del pesce, dalla griglia, al forno, dal vapore alla padella meglio se anti aderente e con un solo cucchiaino di olio.