

# «Ma è vietato abbuffarsi»

*La nutrizionista: «Ci vuole moderazione»*



## PARMIGIANO

Un etto contiene 36 grammi di proteine e 25,6 grammi di lipidi. L'apporto energetico ammonta a 374 chilocalorie

**CONOSCERE** le proprietà dei cibi non è cosa semplice. E spesso le credenze diffuse confondono le idee. Meglio, piuttosto, rivolgersi agli specialisti del settore. La dottoressa Stefania Natale è mezza emiliana mezza calabrese, nutrizionista e mamma di due figli.

**Per crescere sani, secondo lei, sarebbe meglio evitare mortadella e salumi affini?**

«Esiste una sola regola, ed è la moderazione. Quando i miei pazienti seguono il programma alla lettera, mi dicono che non gli sembra nemmeno di essere a dieta».

**Lei consiglierebbe la mortadella come alimento di una dieta equilibrata?**

«Ahimè, nella mortadella ci sono molti grassi saturi. Quindi mangiarla tutti i giorni sarebbe un pro-

blema, come lo sarebbe mangiare sempre pollo. Ma mi rendo conto che molto spesso si consumano i salumi perché sono molto pratici: basta affettarli».

**E quindi quante volte alla settimana ci si potrebbe concedere una buona dose di mortadella?**

«A tutti i miei pazienti consiglio di mangiarla non più di due volte a settimana, se in quantità abbondanti».

**E in che momento della giornata sarebbe più indicata?**

«Nei bambini è sconsigliabile usare la mortadella come pietanza proteica della sera. L'ideale è mangiarla prima dell'attività fisica».

**Qual è la quantità di grassi concessi per ogni pasto?**

«Mediamente il limite dovrebbe essere di 19 grammi, ma la popolazione italiana va ben oltre questa asticella. L'importante è sempre rimanere in equilibrio: se si assumono troppi grassi animali aumenta il valore aterogenico (il livello di colesterolo nel sangue; ndr). E la principale causa di morte in Italia è quella legata alle disfunzioni cardiache. Ma i grassi servono perché sono il veicolo delle vitamine liposolubili. Ci vuole equilibrio».

**Faccia una valutazione scientifica sulla qualità del cibo bolognese.**

«Il tortellino, ad esempio, è molto buono, ma ha tanto colesterolo. Direi che ci si può concedere una giornata 'alla bolognese', ma tutti i giorni 'alla bolognese' sarebbero un bel problema (ride; ndr)».

**Lei è mezza calabrese. Quale delle due diete consiglia di più: quella del Sud o quella del Nord?**

«Quella del Sud, soprattutto per il maggiore utilizzo dell'olio extravergine al posto del burro. Ma anche il burro può far bene, se in certe quantità».

s. m.

“ STEFANIA NATALE

**Mangiare tutti i giorni la mortadella, che contiene molti grassi saturi, sarebbe un problema, come lo sarebbe per il pollo**



## MORTADELLA

Cento grammi equivalgono a 344 chilocalorie e contengono 13,7 grammi di proteine, 31,4 grammi di lipidi e 1,7 grammi di glucidi

## PROSCIUTTO CRUDO

Cento grammi contengono 22,2 grammi di proteine, 31,2 grammi di lipidi e apportano 370 chilocalorie di energia