

LA CENA IDEALE

È quella che gratifica senza appesantire e salva linea e piacere del cibo. Per chiudere la giornata in bellezza



Peccati... che pesano

Un piccolo sovrappeso, appena un chilo o due, che però nel tempo aumenta impercettibilmente ma progressivamente, fino a cambiare in peggio, e visibilmente, la linea... A tanti succede. Un aumento che sembra senza spiegazioni: anzi molti sottolineano come siano convinti di mangiare poco.

- In questo caso la ragione sta proprio negli sbagli che si commettono a cena. Proprio il pa-

sto della sera diventa il momento della gratificazione e della "disinibizione" alimentare. Un momento che serve più per "coccolarsi" con una golosità o con un cibo che piace particolarmente, che per nutrirsi.

- Questo è vero soprattutto per chi a mezzogiorno mangia fuori, rapidamente, e che spesso si accontenta solo di un panino oppure di uno spuntino al bar. Ma anche chi mangia in com-

pagnia o in famiglia vede nella cena l'occasione per rilassarsi e godersi la convivialità con l'aiuto del cibo.

- La preferenza va allora a piatti elaborati: primi con sughi ricchi di formaggio, abbondante pane, salumi. Molti si concedono piatti pronti, veloci da preparare, saporiti, che sembrano davvero perfetti per chi torna a casa e non vuole stare molto davanti ai fornelli. Peccato che le calorie in

un piatto di lasagne o un timballo precotto, che contengono molti condimenti grassi, arrivino anche fino a 700 per porzione, che sono decisamente troppi!

- Questi peccati di gola, quindi, se diventano un'abitudine, finiscono per incidere in modo notevole sul bilancio calorico totale della giornata: senza rendersene conto si può ingrassare anche di parecchi chili in poco tempo.

A ognuno la sua

In realtà la cena perfetta ha molte versioni: una per ogni differente esigenza. Cambia, per scelta dei cibi e quantità, a seconda che si voglia dimagrire, prepa-

rarsi a una serata di divertimento o di sport o semplicemente alimentarsi bene e rimanere in forma. Vediamo caso per caso che cosa mettere nel menù.

Mai come nella società di oggi la cena ha acquistato importanza: per tanti è diventato il "vero" pasto, quello da fare a casa in piena libertà, molto più del pranzo che spesso è sacrificato alle esigenze del lavoro o dello studio. Nella cena, alla necessità di nutrirsi si mescola il desiderio di gratificarsi e rilassarsi con qualcosa di gustoso.

- E così proprio alla sera seguendo questi desideri, si sbaglia, finendo per mangiare male, in modo casuale, disordinato, fin troppo goloso e libero. Per i nutrizionisti, invece, la cena va pensata in modo attento e intelligente. Infatti, per salvaguardare linea e benessere, deve chiudere il giorno "in bellezza" cioè in modo completo ed equilibrato.

Niente eccessi, niente sacrifici

Nel menù della sera niente rigori spartani, che fanno male all'umore e non sempre fanno bene al fisico, ma non sono

concessi neanche gli eccessi che facilmente fanno lievitare i chili e peggiorano la digestione.

Light e completa

La soluzione giusta è riuscire a fare una cena completa e nello stesso tempo leggera e digeribile, che non appesantisca ma che nello stesso tempo dia all'organismo tutto quello di cui ha bisogno. L'esigenza di una cena "light" e non elaborata si è accentuata rispetto al passato perché l'orario stesso della cena si è spostato sempre più tardi nella serata: gli orari di lavoro, la durata degli spostamenti, le esigenze della famiglia e della vita sociale hanno spostato le lancette molto più in là.

- Le calorie vanno controllate perché nella seconda metà della giornata, prima di andare a letto, smaltirle diventa difficile. Il gusto, però, se non si esagera nelle quantità e si scelgono bene i cibi, può essere comunque soddisfatto.

PER RESTARE IN FORMA

Anche chi è nel peso forma e non ha particolari problemi deve fare molta attenzione a cosa mangia a cena per digerire bene e non farsi mancare nessuna sostanza utile all'organismo.

- **L'ideale è iniziare con un primo piatto di pasta o di riso:** non bisogna eccedere con le porzioni ma fermarsi a **80g** (che equivalgono a un piatto non colmo) mentre il condimento deve essere a base di sughi leggeri alle verdure o di pomodoro. Il primo piatto può essere sostituito da 80g di

pane (uno sfilatino piccolo).

- Porzioni moderate ma ampia scelta anche per il secondo. Si può mangiare una **fettina da 150g di carne o 200g di pesce, 2 uova oppure 100g di formaggio fresco**, molto amato dalle donne e preziosa fonte di calcio.
- **Il pesce andrebbe consumato almeno 3 volte a settimana** per il suo contenuto in omega 3, sostanze che proteggono il sistema cardiovascolare.
- **Per condire e cucinare si può usare un cucchiaino di olio**

extravergine di oliva.

- **La frutta**, se non si hanno problemi di gonfiore, **si può mangiare a fine pasto**, preferendo ananas e frutti di bosco, depurativi e disintossicanti.
- Chi dopo cena ha voglia di dolce può mangiare un quadratino da 20g di cioccolato, meglio se fondente. Una mini-golosità che non danneggia la linea come gli snack dolci che tanti si concedono: la fettina di torta o la coppa di gelato che arrivano facilmente a 500 calorie.

PER DIMAGRIRE

Importante per tutti, la cena diventa fondamentale per chi vuole dimagrire. Nell'ultima parte del giorno, infatti, il metabolismo rallenta e il cibo consumato prima di andare a letto viene più facilmente trasformato in tessuto adiposo.

- Per perdere peso senza avere l'impressione di fare troppi sacri-

fici bisogna preferire cibi che saziano senza avere un alto contenuto calorico. **D'inverno bisogna iniziare la cena con una minestra di verdure con 50g di riso o di cereali (farro, avena, orzo, grano).** Il brodo vegetale si può preparare anche con un dado da scegliere del tipo senza glutammato.

- Dopo la minestra si può mangiare **un piccolo secondo: 100g di carne bianca o pesce oppure 100g di formaggio fresco light, ricotta, crescenza, mozzarella.** Il secondo si può accompagnare **con un'insalata fresca di lattuga oppure di valeriana.** Due ortaggi che riescono a conciliare il sonno.

AL RISTORANTE

Piacevole ma con qualche insidia per la linea: per cenare al ristorante senza troppi rimorsi bisogna imparare a scegliere dal menù.

- Per non appesantirsi con portate che spesso prevedono abbondanti condimenti grassi la prima scelta deve andare a un secondo di pesce. Perfette le insalate di polipo, che sono quasi sempre presenti nelle "liste" dei ristoranti oppure una grigliata di pesce mista con un'insalata. Va chiesto anche di non aggiungere olio: se ne userà

solo un cucchiaino. Per chi non ama il pesce l'alternativa è una grigliata di carne con verdure crude.

- In alternativa si può prendere un primo. I piatti con pesce sono i più indicati perché apportano anche una quota di proteine. Concessa anche la pizza purché sia una margherita semplice.

- Per chiudere il pranzo, invece del dolce, si può prendere un mini-gelato (una pallina) oppure ancora meglio una macedonia o una fetta di ananas.

ATTENZIONE AL DOPO CENA

Anche la cena più equilibrata può essere rovinata da un dopocena troppo "libero" con superalcolici o piattini iperconditi.

- Per non aggiungere neanche una caloria al conto della giornata, senza rinunciare alla serata fra amici, si può prendere da **bere una bibita "light"**. Conservano il sapore degli originali più calorici ma hanno, appunto, zero calorie. Per chi la preferisce va bene an-

che una **spremuta fresca di agrumi, senza zucchero.**

- Anche **il vino bianco e rosso rientra** fra le scelte meno caloriche più edonistiche che si possono fare nei locali. L'importante è non esagerare: per stare in salute e non danneggiare la linea, la donna, che è anche più sensibile all'alcol rispetto all'uomo, **deve limitarsi a un bicchiere che fornisce circa 80 calorie.**

- I piattini degli happy hour sono molto appetitosi ma non leggeri. Per chi è a dieta la scelta migliore è sempre quella delle crudité di verdure che saziano con pochissime calorie. Se però per una volta ci si vuole servire al buffet si può prendere un piattino di insalata di riso o di pasta più un mini-secondo limitando però la cena da fare prima di uscire a uno yogurt magro.

PER DORMIRE BENE

L'insonnia è un problema con molte cause: le tensioni, i rumori ambientali, un cattivo stile di vita possono concorrere nel rendere il sonno irregolare e difficile. Anche l'alimentazione, e la cena in particolare, però contano molto nel dormire bene e rigenerarsi veramente a fondo durante la notte.

- Se si hanno problemi nell'addormentarsi o se ci si risveglia spesso nella notte la cena deve contenere cibi che stimolano nell'organismo la produzione di sostanze rilassanti come la serotonina.

- **I cibi della buona notte per eccellenza sono i carboidrati: pane, pasta, riso, cereali.** Nemici invece di un sonno tranquillo specialmente in chi è già

teso e stressato sono i cibi proteici, la carne soprattutto. Le proteine, infatti, aumentano nel corpo il livello di noradrenalina, energizzante.

- **Il consiglio è quindi, se si dorme male, di eliminare il secondo piatto preferendo una piccola porzione di primo accompagnata da verdure cotte o crude.** Le fibre delle verdure moderano l'assorbimento degli zuccheri dei carboidrati, diminuendo i picchi glicemici nel sangue.

- Prima di andare a letto si può provare **una tisana.** I mix di valeriana, tiglio, fiori d'arancio che si trovano già pronti in bustine in farmacia o in erboristeria sono ideali per dare relax.

PER CHI VA IN PALESTRA

Chi la sera va in palestra deve cenare in più tempi per avere la giusta energia prima dello sport e nello stesso tempo non sovraccaricare l'organismo con una digestione laboriosa che comprometterebbe le performance sportive e potrebbe essere dannosa.

- Secondo i medici dello sport, infatti, fra l'ora del pasto e quello in cui si fa movimento devono passare **almeno 3 ore.** La soluzione allora può essere consumare un piccolo spuntino con un **pacchetto di crackers e due fette di prosciutto o mezzo toast 2 ore e mezzo prima di andare in palestra e rimandare la cena vera e propria dopo l'attività fisica.**

- **Tornate a casa si potrà consumare una cena normale con 80g di carboidrati (pane, pasta, riso, cereali) e un secondo (150g di carne o pesce o 100g di formaggio fresco),** più un contorno di verdura oppure, se è molto tardi, uno yogurt con 50g di cereali integrali. I carboidrati sono importanti perché hanno un effetto detox e dunque aiutano a smaltire tossine e acido lattico. ■

Lucia Fino
Consulenza della dottoressa Maria Makarovic, medico chirurgo,
specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano.

