



GUSTO & SALUTE

L. Aldo Ferrara | Delia Pacioni

a tavola con l'**OBESITÀ**

come prevenirla e controllarla
senza perdere il **piacere del cibo**

menu d'autore dello chef
Gianluca D'Agostino



I quaderni di **Igea**

GUSTO & SALUTE

Più il corpo è debole, più comanda,
più è forte, meglio obbedisce.

Jean Jacques Rousseau

I quaderni di **Igea**



I quaderni di Igea

Simbolo di sobrietà e moderazione, nella mitologia greca Igea fu la dea della prevenzione, personificazione della salute sia fisica che spirituale e del corretto comportamento dell'uomo, che riesce a godere di tutto senza farsi dominare da niente, vivere passioni e piaceri senza mai diventarne schiavo.

GUSTO & SALUTE

a tavola con l'**OBESITÀ**

come prevenirla e controllarla
senza perdere il **piacere del cibo**

L. Aldo **Ferrara** | Delia **Pacioni**

menu d'autore dello chef
Gianluca **D'Agostino**

Igea

A tavola con l'obesità. Come prevenirla e controllarla senza perdere il piacere del cibo
Gusto & Salute
Copyright © 2015, EdiSES S.r.l. – Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
2019 2018 2017 2016 2015

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

*A norma di legge è vietata la riproduzione,
anche parziale, del presente volume o di parte di
esso con qualsiasi mezzo.*

L'Editore

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi in nessun modo al parere professionale del medico specialista. Il loro utilizzo è a discrezione del lettore. Gli autori e l'editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione delle indicazioni riportate in queste pagine.

L'Editore ha effettuato quanto in suo potere per ottenere il permesso di riproduzione del materiale di cui non è titolare del copyright e resta comunque a disposizione di tutti gli eventuali aventi diritto.

Referenze fotografiche

Getty Images: pp. 8, 10, 87, 125, 171, 199, 205, 216

Marcello Merenda – Studio Icona: pp. 218, 220, 222, 224

Shutterstock: pp. 17-81

Si ringrazia *La Gabbianella* per il materiale d'allestimento dei set fotografici

Art director: Gianfranco De Angelis

Foto di copertina: Marcello Merenda - Studio Icona

Progetto grafico e fotocomposizione:  curvilinee

Stampato presso Petruzzi S.r.l. - Via Venturelli, 7/B - Città di Castello (PG)

Per conto della EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

www.edises.it

ISBN 978 88 6584 562 2

Volersi bene a tavola.....	9
Una dieta piena di sapori, profumi e colori.....	11
La collana <i>Gusto & Salute</i>	14

1. Obesità e alimentazione 15

L'obesità: un eccesso di grasso corporeo.....	17
Il corpo umano: una macchina perfetta.....	18
L'obesità infantile.....	19
Come stabilire se il proprio peso corporeo è nella norma.....	20
Un altro indicatore importante: la circonferenza vita.....	22
La sindrome metabolica.....	24
Dimagrire nel modo giusto.....	24
La strategia per perdere peso.....	26
Gli alimenti ricchi in calorie.....	27
I nutrienti contenuti negli alimenti.....	30
Le proteine.....	30
I lipidi.....	31
I carboidrati.....	36
Le fibre: i carboidrati che ci aiutano.....	38
Semplici mosse per ridurre l'apporto calorico.....	39
Mangiare salutare leggendo con attenzione le etichette.....	41
Muoversi di più.....	43
Suggerimenti per iniziare.....	44
Come controllare da soli l'entità del proprio sforzo.....	45
Alcuni consigli per cambiare il comportamento alimentare.....	46
Il mio diario del peso corporeo.....	48

2. La dieta

49

Organizzare la propria alimentazione giornaliera	51
Colazione	52
<i>Schema dietetico da 1300 calorie circa</i>	
Pranzo	54
Cena	55
<i>Schema dietetico da 1600 calorie circa</i>	
Pranzo	56
Cena	57
Qualche indicazione in più sugli schemi dietetici	59
Alcune proposte di schemi giornalieri	60
Oggi si mangia fuori casa	64
Stasera follie a tavola con gli amici	66

3. Le ricette

67

Ricette per tutta la famiglia	69
Metodi di cottura salutari	70
Quanto pesa?	72
I valori nutrizionali delle ricette	74
Condimenti e basi	80
Primi piatti	86
Secondi piatti di carne	126
Secondi piatti di pesce	141
Secondi piatti con uova	165
Contorni	170
Pizze	198
Dessert	204

4. Menu d'autore

215

Indice delle ricette

227

L. Aldo Ferrara

Nato a Napoli nel 1950, si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli "Federico II" e ha conseguito le specializzazioni in Medicina Interna e Cardiologia.

È docente di Medicina Interna presso la "Federico II", dove insegna nel corso di laurea specialistica in Medicina e nel corso di laurea in Dietistica. Ha tenuto il corso "Mediterranean Diet, Health and Culture" presso la Portland State University, Oregon (USA).

È autore di numerose pubblicazioni, la maggior parte delle quali su riviste in lingua inglese di rilevanza internazionale.

Si dedica alla coltivazione di prodotti mediterranei tipici nel suo orto in penisola sorrentina, che cura personalmente.



Delia Pacioni

Nata ad Avellino nel 1955, si è laureata in Dietistica e in Scienze delle Professioni Sanitarie presso l'Università di Napoli "Federico II".

Svolge attività assistenziale e di ricerca presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia della "Federico II", dove insegna Tirocinio tecnico-pratico per il corso di Psicopatologia Alimentare nel corso di laurea in Dietistica.

È autrice di numerose pubblicazioni scientifiche nel campo della Nutrizione Clinica e co-autrice di diversi manuali di Nutrizione.



Obesità e alimentazione

1



L'obesità: un eccesso di grasso corporeo

L'obesità è una condizione patologica caratterizzata da un eccesso di peso corporeo dovuto a un accumulo straordinario di tessuto adiposo nell'organismo, in misura tale da influire negativamente sullo stato di salute. È causata da una combinazione di fattori: ereditari, genetici, metabolici, alimentari, culturali, sociali e psicologici. Il progresso economico e la produzione industriale hanno modificato, nel corso del tempo, le nostre abitudini alimentari, rendendo disponibili in gran quantità cibi ad alta densità energetica, ricchi di grassi, di zuccheri raffinati e di sale. Il nostro rapporto con il cibo è, pertanto, cambiato: non è più soltanto la fonte indispensabile di energia da utilizzare nelle attività quotidiane, ma ha anche acquisito una funzione conviviale e di compensazione psicologica alla

quale ricorrere in condizioni di stress. Si è così ampiamente diffusa la tendenza ad iperalimentarsi, con importanti danni alla salute, soprattutto se si è impegnati in attività lavorative che non comportano dispendio di energia e non si è esposti ad ambienti particolarmente freddi nei quali gran parte dell'eccesso calorico viene impiegato per mantenere il calore corporeo.

Inoltre, nonostante si stia sempre di più affermando la "moda" di frequentare palestre, in Europa almeno 2/3 degli adulti non svolge sufficiente attività fisica.

L'obesità è oggi una condizione molto comune in tutti i continenti del mondo, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità, considerandola una **epidemia globale**, ha coniato il termine **globesity**.

Fattori scatenanti

- Miglioramento delle condizioni di vita
- Progresso tecnologico
- Aumento della disponibilità di cibo
- Cambiamento delle abitudini alimentari
- Riduzione del dispendio energetico

Effetti

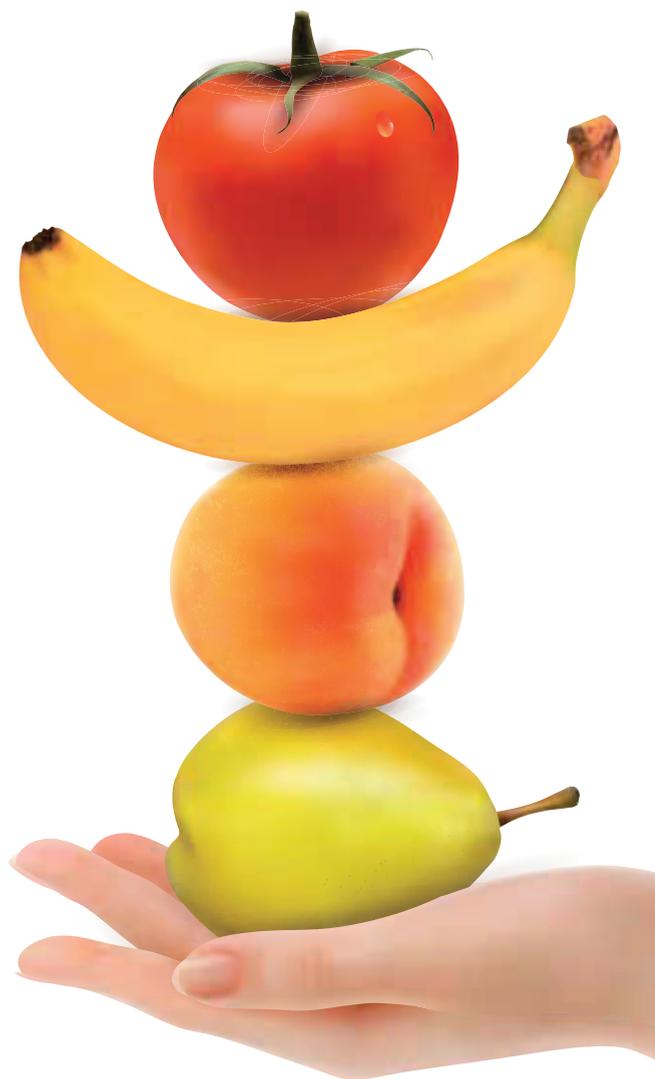
- Riduzione delle carenze nutrizionali
- Aumento delle patologie "da benessere"

Il corpo umano: una macchina perfetta

Il nostro organismo è una macchina perfetta che, per funzionare, ha bisogno dell'energia (calorie) introdotta attraverso gli alimenti. Per mantenere un peso corporeo nella norma, la dieta deve fornire una quantità di energia pari a quella spesa. **Più ci muoviamo, più energia consumiamo.** Questo equilibrio si altera e aumentiamo di peso se:

- mangiamo più del necessario (ossia in *eccessiva quantità*);
- abusiamo di alimenti ricchi in grassi e zuccheri (commettendo un *errore nella qualità*);
- facciamo poca attività fisica (ossia *eccessiva sedentarietà*).

Le calorie in più si accumulano nell'organismo sotto forma di grasso corporeo. Tenere sotto controllo il peso vuol dire, quindi, mantenere un giusto equilibrio tra le calorie in entrata e quelle in uscita.





L'obesità infantile



Oggi i bambini sono meno attivi e sempre più obesi, il loro stile di vita è peggiorato negli ultimi trent'anni, perché le antiche abitudini di giocare al calcio, andare in bicicletta, o più semplicemente correre, sono state, in moltissimi casi, sostituite dai videogiochi o dalla tv. Il grado di sovrappeso dei bambini che guardano la televisione per 4 ore e più al giorno è significativamente più alto di chi la guarda per meno di 2 ore. Oltre all'aumento di peso, tra le conseguenze vi è anche la riduzione del tempo dedicato ad altre attività, inducendo a un atteggiamento passivo nei confronti della realtà esterna ma, soprattutto, favorendo il consumo di alimenti, ampiamente pubblicizzati, ad alta densità energetica, ricchi di zuccheri e grassi.

Su 15 ore di programmi ben 4 sono di pubblicità. I bambini sono sottoposti così a circa 30 mila spot all'anno e all'età di 12 anni il numero di spot visti sarà circa 100.000.

Naturalmente sono particolarmente esposti al rischio di obesità i bambini che hanno una predisposizione genetica, ma lo diventano soltanto se a essa associano un errato comportamento alimentare e motorio.

Di norma l'introito di cibo determina l'attivazione di una cascata ormonale che si conclude con la stimolazione del centro della sazietà che limita, in tal modo, la nostra acquisizione di alimenti. Una alterazione di questo meccanismo porta a un eccessivo introito di cibo che fa ingrossare molto le nostre cellule adipose (*ipertrafia degli adipociti*). Se però questo avviene nell'infanzia, le cellule adipose non solo aumentano di volume, ma possono anche suddividersi in più cellule, tutte capaci poi di aumentare di volume (*iperplasia degli adipociti*). Questo spiega perché è molto più facile diventare obesi da adulti se lo si è stati nell'infanzia e perché è molto più difficile perdere peso per quelle persone che sono state in sovrappeso sin dalla prima infanzia.

Dr. Elliot Joslin, *I Geni caricano il cannone, gli Stili di vita premono il grilletto*

Come stabilire se il proprio peso corporeo è nella norma



Un semplice metodo per verificare se si è in sovrappeso oppure no è quello di calcolare il proprio **Indice di Massa Corporea (IMC)** che si ottiene dividendo il peso (in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza (in metri). Più ci si allontana dal valore raccomandato, maggiore è il

rischio di sviluppare una patologia. Il valore di IMC associato a minore morbilità e mortalità per tutte le patologie è compreso tra 18,5 e 25. La formula da applicare è dunque la seguente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporeo (kg)}}{\text{altezza (m)} \times \text{altezza (m)}} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

Esempi di calcolo:

1) Il Sig. Bianchi, che è alto m 1,70 e pesa kg 81, avrà un indice di massa corporea pari a:

$$\text{IMC} = \frac{81 \text{ kg}}{(1,70 \text{ m})^2} = \frac{81 \text{ kg}}{2,89 \text{ m}^2} = 28 \text{ kg/m}^2$$

2) Il Sig. Verdi, che è alto m 1,70 e pesa kg 87, avrà un indice di massa corporea pari a:

$$\text{IMC} = \frac{87 \text{ kg}}{(1,70 \text{ m})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2,89 \text{ m}^2} = 30 \text{ kg/m}^2$$

L'Indice di Massa Corporea indica per il sig. Bianchi una condizione di sovrappeso, mentre il sig. Verdi, che ha un IMC di 30, è affetto da un'obesità lieve. Egli, pertanto, è esposto a un rischio maggiore di malattia.

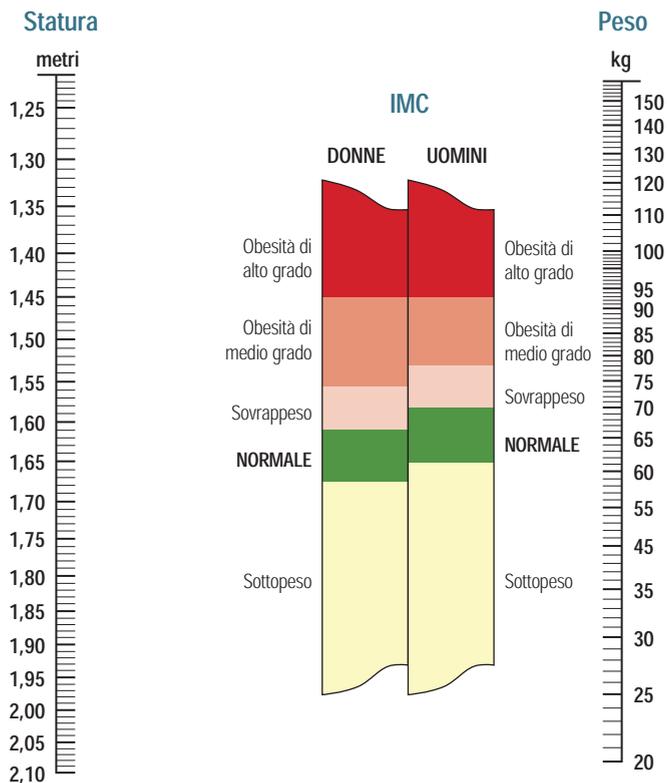
Classificazione	IMC kg/m ²	Rischio di complicanze
Normopeso	18,5-24,9	Nella media
Sovrappeso	25-29,9	Aumentato
Obesità lieve	30-34,9	Moderato
Obesità moderata	35-39,9	Elevato
Obesità grave	> 40	Molto elevato

Il sovrappeso è l'aumento del peso corporeo fino al 15-20% rispetto al peso ideale di riferimento. Nell'obesità l'eccesso, in percentuale, del peso corporeo rispetto al peso ideale è superiore al 20%.

Per la valutazione del peso corporeo, in alternativa al calcolo dell'IMC, è possibile utilizzare il nomogramma riportato di seguito. Con un righello si unisce il valore corrispondente alla propria statura (riga verticale di sinistra) con il valore corrispondente al proprio peso (riga ver-

ticale di destra): il punto d'incontro della linea tracciata dal righello con l'area colorata centrale indicherà la fascia nella quale si colloca il proprio peso (individuando una condizione di sottopeso, normale, di sovrappeso, di obesità di medio grado, di obesità di alto grado).

INDICE DI MASSA CORPOREA



Un altro indicatore importante: la circonferenza vita



Oltre al proprio grado di sovrappeso, è importante conoscere anche la localizzazione del grasso corporeo.

Con la semplice misurazione della Circonferenza Vita (CV) possiamo valutare l'accumulo di grasso addominale, in quanto **maggiore è la misura della circonferenza vita, maggiore è il rischio cardiovascolare.**

- **L'obesità addominale** (*obesità androide*) è caratterizzata da un tipo di grasso, che fa assumere al corpo la cosiddetta conformazione "a mela", concentrato all'interno della cavità addominale e distribuito tra gli organi interni e il tronco.
- **L'obesità periferica** (*obesità ginoide*) è tipica del sesso femminile, si caratterizza per una distribuzione delle masse adipose nella metà inferiore dell'addome, nelle regioni glutee e in quelle femorali, ed è nota come distribuzione "a pera".

Tra i due tipi di obesità, quella addominale è chiaramente la più pericolosa, tanto da essere considerata uno dei più importanti fattori di rischio di morbilità e mortalità per malattie cardiovascolari.

La pericolosità del tessuto adiposo è dovuta alla capacità di determinare una resistenza dei tessuti periferici (muscolo e fegato) all'azione dell'insulina (*insulino-resistenza*) **favorendo**, in tal modo, **lo sviluppo del diabete.** Inoltre, la resistenza insulinica è in qualche modo responsabile anche dell'incremento dei valori di pressione arteriosa e delle alterazioni che possono aversi a carico del profilo lipidemico (incremento dei trigliceridi, riduzione del colesterolo cosiddetto *buono*, cioè del colesterolo HDL). Tutte queste alterazioni favoriscono la formazione di placche arteriosclerotiche nelle nostre arterie che possono, poi, essere responsabili di eventi clinici gravi, talora anche mortali, come l'infarto del miocardio e l'ictus.

La circonferenza vita negli uomini non deve essere superiore a 102 cm e nella donna deve essere inferiore a 88 cm.

L'obesità addominale, dunque, è un importante fattore di rischio poiché comporta l'aumento di:

- **insulino-resistenza:** il tessuto adiposo utilizza l'insulina per promuovere l'ingresso dei trigliceridi nell'interno delle cellule adipose (adipociti) sottraendola, quindi, alla sua principale attività, che è quella di permettere l'ingresso del glucosio nelle cellule muscolari



ed epatiche con formazione dei depositi di glicogeno;

- diabete: l'insulina non viene utilizzata per il passaggio del glucosio nelle cellule, per effetto della resistenza alla sua azione indotta dal tessuto adiposo, e ciò conduce ad aumento del glucosio nel sangue (iperglicemia), progressivo consumo dell'insulina contenuta nel pancreas e sviluppo di diabete;
- ipertensione: l'insulina prodotta in eccesso per effetto dell'insulino-resistenza determina anche ritenzione di acqua e sale e attivazione della risposta dei vasi ad una normale stimolazione del tessuto nervoso simpatico, con conseguente sviluppo di ipertensione arteriosa;

e può inoltre causare:

- patologie ortopediche: in tutti i soggetti affetti da obesità è elevato il rischio di alterazioni dell'apparato osteo-scheletrico poiché l'incremento del peso corporeo aumenta le sollecitazioni a carico delle articolazioni;
- malattie cardiocircolatorie: sono la naturale conseguenza dell'incremento di tutti i fattori di rischio cardiovascolare associato alla condizione di obesità;

- patologie respiratorie: il paziente obeso ha una minore escursione della gabbia toracica nel corso degli atti respiratori, dovuta ad un aumento del volume degli organi addominali, con riduzione della quantità di aria ricca in ossigeno che viene introdotta in ogni inspirazione (cosiddetta patologia respiratoria di tipo restrittivo). Inoltre nei grossi obesi si può avere un'interruzione transitoria della fisiologica attività di inspirazione ed espirazione con accumulo di anidride carbonica. Questa condizione porta a sonnolenza anche in posizione ortostatica. Il paziente si risveglia bruscamente quando l'accumulo eccessivo di anidride carbonica improvvisamente stimola il centro del respiro. Tale situazione è tipica di due quadri respiratori importanti legati all'obesità, la sindrome di Pickwick (dovuta al nome di un club inglese nel quale lavorava il valletto affetto da questa patologia descritto con mirabile precisione nel suo romanzo da Charles Dickens) e la sindrome della sleep-apnea, caratterizzata dalla transitoria interruzione del respiro (apnea) nel corso del sonno (sleep). Ad essa si associa il russamento, frequente nei pazienti obesi, e l'ipertensione arteriosa.

COME MISURARE LA CIRCONFERENZA VITA



La sindrome metabolica



Molte persone obese presentano contemporaneamente diversi squilibri metabolici, ognuno dei quali è già da solo un indice di rischio cardiovascolare: quest'alterazione è

definita **sindrome metabolica**. Si parla di sindrome metabolica quando, nello stesso soggetto, ci sono almeno 3 parametri alterati fra quelli sotto elencati.

• Obesità viscerale	Circonferenza vita: uomini > 102 cm donne > 88 cm
• Pressione arteriosa	> 130/85 mmHg
• Glicemia a digiuno	≥ 100 mg/dl
• Trigliceridi	> 150 mg/dl
• HDL-colesterolo	uomini < 40 mg/dl donne < 50 mg/dl

La sindrome metabolica, se trascurata, aumenta di 10 volte le probabilità di sviluppare il diabete e di 3 volte il rischio di morte cardiovascolare.

Dimagrire nel modo giusto



Quando ci apprestiamo a perdere peso non dobbiamo pensare di dimagrire velocemente, ma dobbiamo correggere gli errori del nostro stile di vita e cercare di raggiungere il peso "ottimale" in un periodo adeguato di mesi. Questo obiettivo è più facile da perseguire e, se mantenuto nel tempo, ha effetti benefici su tutte quelle condizioni patologiche che, come abbiamo visto in precedenza, sono più frequentemente associate all'obesità.

Il calo ponderale da ottenere dipende dal valore di partenza dell'IMC:

- se siamo in sovrappeso (IMC = 25-29,9), l'obiettivo da raggiungere in 6 mesi è un calo ponderale del 5-10% rispetto al peso iniziale;
- se siamo obesi (IMC = 30-34,9), il calo ponderale, da raggiungere in 12 mesi, dovrebbe essere del 10-15% rispetto al peso iniziale.





Primi piatti





Ceci al rosmarino

Ingredienti per 4 persone

- › Ceci: g 320
- › Aglio: 2 spicchi
- › Olio extravergine di oliva: 2 cucchiari
- › Rosmarino: 2 rametti

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	298
Grassi totali:	g 10
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 38
Zuccheri semplici:	g 3
Fibre:	g 11
Proteine:	g 17
Sale:	g 0,01
Potassio:	mg 700



Preparazione

Lasciate a bagno i ceci in acqua fredda per 12 ore. Trascorso questo tempo, scolateli, sciacquateli e lessateli in abbondante acqua fredda. Portate a bollore a fuoco moderato, quindi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 2 ore circa, a fuoco dolce e pentola coperta. Salate leggermente a metà cottura. Aggiungete altra acqua calda se necessario.

Nel frattempo, in una casseruola con l'olio, fate dorare gli spicchi d'aglio schiacciati e appena avranno preso colore toglieteli. Aggiungete il rosmarino tritato finemente e i ceci sgocciolati. Mescolate e lasciate insaporire per 2-3 minuti a fuoco moderato.

Regolate di sale e servite.



125 minuti + 12 ore di ammollo dei legumi

Ceci e spinaci

Ingredienti per 4 persone

- › Ceci: g 300
- › Spinaci surgelati: g 300
- › Aglio: 1 spicchio
- › Cipolle: 1
- › Sedano: 1 costa
- › Carote: 1
- › Pomodori maturi: 2
- › Olio extravergine di oliva: 2 cucchiari
- › Alloro: 1 foglia

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	317
Grassi totali:	g 9
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 39
Zuccheri semplici:	g 5
Fibre:	g 11
Proteine:	g 19
Sale:	g 0,21
Potassio:	mg 1146



Preparazione

Lasciate a bagno i ceci in acqua fredda per 12 ore, quindi scolateli e sciacquateli. Lessateli in una pentola coperti con abbondante acqua fredda, una foglia di alloro, la cipolla tagliata a fette, la carota e il sedano tagliati grossolanamente. Portate ad ebollizione e raggiunto il bollore proseguite la cottura per 2 ore circa, a pentola coperta e fuoco basso. Aggiungete altra acqua calda se necessario. Salate leggermente a metà cottura.

In una padella mettete l'olio, fate rosolare lo spicchio d'aglio schiacciato e aggiungete i pomodori tagliati a dadini. Mescolate e fate cuocere a pentola coperta e fuoco basso, versando un paio di mestoli di acqua di cottura dei ceci. Portate a ebollizione e unite gli spinaci che farete cuocere per 15-20 minuti.

Una volta cotti i ceci, scolateli e uniteli agli spinaci. Mescolate e fate insaporire per una decina di minuti.



145 minuti + 12 ore di ammollo dei legumi

Conchiglie con cavolfiore

Ingredienti per 4 persone

- › Conchiglie: g 250
- › Cavolfiore: g 800
- › Cipolle: ½
- › Carote: 1
- › Pomodori maturi: g 250
- › Olio extravergine di oliva: 2 cucchiari
- › Prezzemolo: 1 ciuffo

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	345
Grassi totali:	g 6
Grassi saturi:	g 21
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 60
Zuccheri semplici:	g 10
Fibre:	g 8
Proteine:	g 14
Sale:	g 0,10
Potassio:	mg 982



Preparazione

Mondate il cavolfiore, privandolo delle foglie esterne e del torsolo, e lavatelo. Fatelo cuocere intero in acqua a bollire per circa 15 minuti, quindi scolatelo e dividetelo in cimette.

Lavate, spuntate e pulite la carota. In una padella, fate appassire con 2 cucchiari di olio la cipolla e la carota tritate, a fuoco basso e pentola coperta per 15 minuti circa. Appena la cipolla sarà diventata trasparente, aggiungete le cimette di cavolfiore, mescolate e lasciate insaporire per pochi minuti. Unite anche i pomodori, lavati e tagliati a spicchi e il prezzemolo tritato finemente. Mescolate e fate cuocere per altri 10 minuti sempre a fuoco basso.

Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua a bollire, scolatela al dente e conservate una tazza dell'acqua di cottura, da utilizzare se la pietanza dovesse risultare troppo asciutta. Aggiungete la pasta al cavolfiore, regolate di sale e mantecate per qualche minuto a fuoco vivo. Impiattate e servite.



40 minuti

Ditalini con fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone

- › Ditalini: g 250
- › Fagiolini: g 150
- › Zucchine con i fiori: g 400
- › Carote: 1
- › Sedano: 1 costa
- › Cipolle: 1
- › Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini
- › Basilico: alcune foglie

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	255
Grassi totali:	g 5
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 46
Zuccheri semplici:	g 6
Fibre:	g 5
Proteine:	g 8
Sale:	g 0,10
Potassio:	mg 527



Preparazione

Mondate e lavate tutte le verdure, tagliate a tocchetti le zucchine, spuntate e lavate i fagiolini e, infine, tritate la cipolla, il sedano e la carota.

Mettete tutte le verdure in una pentola con l'olio e qualche foglia di basilico e lasciatele cuocere per pochi minuti a fuoco moderato.

Salate poco, mescolate e coprite a filo con acqua tiepida; proseguite la cottura a fiamma bassa e a recipiente coperto per 30 minuti circa, girando di tanto in tanto. Lavate i fiori delle zucchine e privateli dei filamenti esterni e dei pistilli.

Aggiungete alle verdure 1 litro di acqua tiepida, portate a ebollizione e versate i ditalini e i fiori delle zucchine. Regolate di sale e portate a cottura la pasta al dente. Servite la minestra calda guarnendo i piatti con una foglia di basilico fresco.



40 minuti

Fagioli e scarola

Ingredienti per 4 persone

- › Fagioli secchi: g 300
- › Scarola: g 800
- › Pomodori pelati: 3
- › Olio extravergine di oliva: 2 cucchiaini
- › Aglio: 1 spicchio
- › Sedano: 2 coste
- › Carote: 1

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	325
Grassi totali:	g 7
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 46
Zuccheri semplici:	g 11
Fibre:	g 18
Proteine:	g 22
Sale:	g 0,15
Potassio:	mg 1860



Preparazione

Lasciate i fagioli in ammollo in acqua fredda per 12 ore. Trascorso questo tempo, scolateli, sciacquateli e lessateli in una casseruola coperti con abbondante acqua fredda. Fate raggiungere il bollore a fuoco moderato, quindi abbassate la fiamma e proseguite a fuoco dolce e pentola semicoperta per 2 ore circa, aggiungendo altra acqua calda se necessario.

Pulite la scarola scartando le foglie esterne e lavatela bene con abbondante acqua fredda. Tagliuzzatela grossolanamente e sbollentatela in acqua bollente poco salata per 5 minuti dall'inizio del bollore. Scolatela e strizzatela bene per eliminare tutta l'acqua di cottura.

In una casseruola, fate rosolare il sedano e la carota tritati e 1 spicchio d'aglio schiacciato con 2 cucchiaini di olio. Dopo pochi minuti aggiungete i pomodori lavati e tagliati a pezzetti. Fate cuocere per 5 minuti a fiamma viva, poi togliete l'aglio e unite i fagioli, con la loro acqua di cottura, e la scarola. Mescolate e lasciate insaporire il tutto a fuoco moderato per 20 minuti, girando di tanto in tanto.

Fate riposare la zuppa per qualche minuto prima di servirla.



150 minuti + 12 ore di ammollo dei legumi

Fagiolini al pomodoro

Ingredienti per 4 persone

- › Fagiolini: kg 1
- › Pomodori maturi: g 500
- › Olio extravergine di oliva: 3 cucchiari
- › Aglio: 2 spicchi
- › Basilico: alcune foglie

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	127
Grassi totali:	g 8
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 0
Carboidrati:	g 9
Zuccheri semplici:	g 9
Fibre:	g 7
Proteine:	g 5
Sale:	g 0,03
Potassio:	mg 931



Preparazione

Mondate i fagiolini spuntando le estremità ed eliminando l'eventuale filo. Lavateli e lessateli in acqua leggermente salata a pentola scoperta. Occorreranno circa 15 minuti. Scolateli al dente e spezzettateli. In una padella fate rosolare 2 spicchi d'aglio schiacciati con 3 cucchiari di olio e aggiungete i pomodori tagliati a dadini.

Mescolate e fate cuocere la salsa per circa 20 minuti a fuoco basso e pentola coperta. Quando sarà cotta, eliminate l'aglio e unite i fagiolini, qualche foglia di basilico e un paio di mestoli di acqua calda.

Regolate di sale e fate cuocere ancora una decina di minuti. Servite con foglioline di basilico.



40 minuti



I fagiolini sono i baccelli dei fagioli raccolti prima della completa maturazione. Questi ortaggi si prestano alla preparazione di numerosi piatti poco calorici ma ricchi di fibre. Essi forniscono un notevole senso di sazietà che aiuta a seguire una dieta ipocalorica e sono utili nel controllo della glicemia e del colesterolo. Gli alimenti ricchi in fibre rallentano infatti l'assorbimento di questi due nutrienti.

Farfalle con zucca e salmone

Ingredienti per 4 persone

- › Farfalle: g 250
- › Zucca: kg 1
- › Salmone affumicato: g 150
- › Cipolline: 2
- › Olio extravergine di oliva: 2 cucchiali
- › Prezzemolo: 1 ciuffo

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	344
Grassi totali:	g 7
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 13
Carboidrati:	g 56
Zuccheri semplici:	g 5
Fibre:	g 2
Proteine:	g 17
Sale:	g 1,8
Potassio:	mg 477



Preparazione

Lavate la zucca e privatela della buccia, dei semi e dei filamenti interni. Tagliatela a pezzetti.

In una padella, fate imbiondire nell'olio, a fuoco basso, le cipolline tagliate a fette sottili; quando saranno trasparenti aggiungete la zucca e un bicchiere d'acqua. Mescolate, portate ad ebollizione, coprite e fate cuocere per circa 10 minuti. Girate di tanto in tanto e schiacciate la zucca con una forchetta. A cottura quasi completa, quando la zucca risulterà sfatta, togliete il coperchio e fate asciugare tutta l'acqua residua.

Aggiungete il salmone affumicato tagliato a pezzetti, mescolate con cura e fate insaporire per una decina di minuti.

Nel frattempo, lessate le farfalle in abbondante acqua a bollore, leggermente salata. Scolatele molto al dente e versatele, con un mestolino della loro acqua di cottura, nella pentola con la zucca e il salmone. Regolate di sale e spolverizzate con il prezzemolo tritato. Mantecate per pochi minuti e servite.



30 minuti



Suggerire stili di vita orientati al benessere, consigliare i piatti giusti per curare o prevenire specifiche malattie o disturbi senza imporre al palato inutili sacrifici, restituire la gioia della buona tavola senza sottovalutare i propri problemi: questa l'ambizione della collana *Gusto & Salute*.

Frutto della lunga esperienza maturata dagli autori nella pratica clinica, ciascun volume si apre con un'introduzione alla patologia, con particolare attenzione alle sue manifestazioni cliniche, alle complicanze che possono insorgere se non adeguatamente affrontata, all'importanza di modificare determinati comportamenti e ai principi nutrizionali cui attenersi. Segue un ampio ricettario, concepito come utile strumento per mangiare in modo equilibrato e salutare con pietanze varie e appetitose.

Riorganizzare le proprie abitudini alimentari non è un percorso privo di ostacoli, ma se s'impara a gustare i cibi, a cucinarli in modo sano, a trarre appagamento da un piatto riducendo nel contempo l'apporto calorico, si riesce a mettere la salute al primo posto e ad associare al momento dei pasti sensazioni piacevoli che rafforzano quotidianamente il desiderio di ritrovare e conservare una buona forma fisica.

Obesità e alimentazione: tante **ricette** per mangiare sano e con gusto.

Menu d'autore

Gianluca D'Agostino, chef del ristorante napoletano **Veritas**, la cui cucina è fatta di grandi sapori, ingredienti eccellenti e cotture straordinarie, propone un menu raffinato e gustoso, per festeggiare un'occasione speciale con piatti ricercati.

