

Diet and the city. Oggi parliamo di dieta e pasti fuori casa.

In una società come la nostra accade sempre più spesso che si sia costretti a consumare tutti i giorni almeno uno dei due pasti principali fuori casa. Per molti lavoratori è prassi comune consumare il pranzo in ristoranti/bar/trattorie.

Ciò può mettere in difficoltà un eventuale percorso dietologico per la perdita di peso. E' pensiero comune infatti considerare dieta e ristorante come due realtà inconciliabili.

In realtà anche chi segue una dieta ipocalorica può imparare ad affrontare nel modo più giusto un pasto al ristorante/pizzeria/trattoria/tavola calda, senza mettere a rischio la linea.

Ecco alcuni consigli:

- Riflettere sulle scelte: cercare di ordinare i piatti del menù più semplici. No ai fritti, alle impanature, alle ricette complicate.
- Se si è in compagnia ordinare per primi. Ciò non condizionerà le vostre scelte.
- Tra primi o secondi meglio optare per un buon secondo di carne o pesce cucinati alla griglia. Per dare maggiore sazietà ordinare sempre una abbondante porzione di verdure, magari crude da condire con aceto e un filo di olio.
- Meglio non mangiare i grissini mentre si attende la portata.
- Se si è a dieta meglio non ordinare il dolce.
- Per le bibite la scelta migliore è sempre l'acqua: disseta e non ha calorie!!
- Farsi aiutare dagli altri commensali: se il pranzo avviene con familiari, amici o colleghi con cui si ha una buona confidenza, segnalate loro la vostra necessità di perdere peso. Chiedete loro di non insistere e di non "tentarvi" nella scelta di cibi diversi da quelli opportuni.

Questi piccoli consigli possono ridurre del 30% le calorie di un pasto al ristorante. Come dietologa mi auguro che in un futuro sempre più ristoranti propongano alla clientela anche dei menù light a basso contenuto calorico, per permettere a tutti, soprattutto per i pazienti a "dieta", di consumare un buon pasto in assoluta serenità.