

LEGUMI E ORTAGGI, TANTO PESCE, DOLCI E ALCOL CON MODERAZIONE: I CONSIGLI PER PREPARSI ALLE FESTE

Natale in tavola, tra tradizione e innovazione. Sei regole per una cucina sana e senza rinunce

Il countdown all'appuntamento con cenoni e pranzi delle feste si avvicina. Come portare in tavola un menù ricco di gusto, senza però rinunciare al nostro benessere? Ecco 6 regole che vi aiuteranno ad affrontare al meglio il Natale in tavola:

1. Non rinunciate a legumi e ortaggi di stagione: il cavolo, ad esempio, può diventare l'ingrediente principale del menù, come condimento per un'ottima pasta o lasagna alternativa, come base per un delizioso risotto (magari integrale), o

un raffinato contorno per il pesce o l'abbacchio al forno. Per chi preferisse i legumi, scatenate la vostra fantasia con un tortino di ceci, carote e broccoli e non rinunciate a un bel contorno di lenticchie. Oltre a "portar fortuna", sono infatti ricche di magnesio, acido folico e fibre, aiutano a tener sotto controllo il colesterolo nel sangue e l'equilibrio della flora intestinale.



ricette che prevedano cotture leggere (al vapore, alla piastra o al forno), evitando invece frittiture e condimenti grassi e abbondanti.

2. Via libera alle fantasie di frutta fresca e frutta secca: arance, mele, pere possono essere utilizzate in fantasiose macedonie accompagnate da pezzetti di cioccolato extrafondente, noci, mandorle, uvetta e datteri, oppure per formare colorati spiedini di frutta.

3. Prediligete il pesce al posto di carne e insaccati. Scegliete

so del sale per insaporire i piatti, cercando invece di esaltare il gusto naturale degli alimenti con spezie ed erbe aromatiche. Condite utilizzando olio extravergine di oliva a crudo, aceto (anche balsamico) o limone.

5. Dolci e panettoni? Sì ma senza esagerare. Preferite i lievitati tradizionali, piuttosto che quelli con creme e farciture.

6. Non fate mai mancare sulla tavola natalizia abbondanti caraffe di acqua, naturale o frizzante, e limitate il consumo di bibite gassate o zuccherate. Alcol, con moderazione, per il brindisi di rito.

"NON FARE AUTOGOL"

Andrea Barberis: "Mettete in panchina sedentarietà e alimentazione sbagliata!"

Tv, computer e social network. Dell'attività fisica nemmeno l'ombra. Trascorrono così le giornate gli adolescenti calabresi: lo sport è un appuntamento costante solo per il 35% dei giovani. Eppure proprio l'esercizio fisico riduce le possibilità di sviluppare un cancro e le persone sedentarie hanno una probabilità del 20-40% superiore di ammalarsi. Senza contare che l'obesità è uno dei principali fattori di rischio oncologico e ha un legame diretto con lo sviluppo di alcuni tumori. Per questo la nona tappa della VI edizione di *Non Fare Autogol*, la campagna promossa da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) per spiegare agli adolescenti come tenersi alla larga da malattie e disturbi causati da stili di vita sbagliati, è andata in scena al Liceo "Filolao" di Crotona. In cattedra il centrocampista rossoblu **Andrea Barberis**: "La scuola è il luogo dove spesso cominciano le cattive abitudini, ma i ragazzi devono capire che uno stile di vita sbagliato alla loro età compromette la loro salute da adulti. L'attività fisica? Cominciamo a praticarla qua, tra un'ora di italiano e una di storia!" "L'importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è ampiamente dimostrata nella prevenzione oncologica: - **ha sottolineato il prof. Pierosandro Tagliaferri dell'Oncologia medica Università di Catanzaro-Fondazione Tommaso Campanella** -. il 40% dei casi per tumore, infatti, è causato da fattori di rischio potenzialmente modificabili". Il tour della prevenzione è reso possibile da un educational grant di Roche.



PICCOLI FASTIDI

Il mal di gola non dà tregua? Combattilo così

Soprattutto in inverno, il motivo più comune per il quale si consulta il proprio medico è un malanno innocuo ma al tempo stesso molto fastidioso: si tratta della faringite, meglio conosciuta come 'mal di gola'. È un'infiammazione causata nella maggior parte dei casi dai più comuni virus del raffreddore e della tosse, normalmente debellati dal nostro sistema immunitario nel giro di 5-7 giorni. Il medico andrebbe contattato infatti solo se il dolore non accenna a calare nel tempo, se compaiono placche biancastre in fondo alla gola, se deglutire diventa faticoso o se subentra febbre alta (dai 38° in su). Se questo non è il vostro caso, oltre a riposarvi e coprirvi, potete ricorrere a terapie non farmacologiche. Bere molti liquidi prevorrà la secchezza della gola, motivo per cui è importante mantenere umidificata l'aria di casa (che con il riscaldamento tende ad asciugarsi). È utile, inoltre, sciacquare la gola con qualche collutorio disinfettante e ovviamente è indispensabile evitare il fumo.

TEMPO LIBERO

Una guida (alla) tv per genitori e figli

Natale fa rima con tempo libero. Se ne trascorrerete una parte davanti alla tv, vi diamo alcuni consigli per un corretto utilizzo da parte dei vostri bambini, sia quando sono in vostra compagnia sia quando sono da soli:

- 1) occhio ai contenuti: il piccolo schermo non è una babysitter! Fra i 2 e i 4 anni esistono ben pochi programmi realmente adatti a questa età;
- 2) non troppo a lungo: concordate con loro quanto tempo dedicare alla TV, che deve essere un intervallo (non più di due ore al giorno) tra altre occupazioni come il gioco e lo studio;
- 3) guardiamola insieme: se il bambino è grandicello, alcuni film o trasmissioni possono diventare l'occasione per discutere con lui di fatti di cronaca o tematiche di attualità;
- 4) si mangia senza tv: i pasti rappresentano uno dei pochi momenti della giornata in cui si può parlare. Il televisore acceso attira l'attenzione di tutti, impoverendo la conversazione.
- 5) niente tv in camera: non mettete il televisore nella camera da letto del bambino. È fondamentale se volete che dorma meglio e viva una vita più sana e regolare.