

MANGIAR FUORI, PERCHÉ NO?



In estate la tentazione viene spesso. Nelle prime sere di autunno poi, quando il tempo è ancora bello e gli amici insistono per vedersi e raccontare delle vacanze rifiutare è proprio difficile. «Molti pazienti diabetici cercano in tutti i modi di evitare di mangiar fuori, specie la sera», commenta Antonino Cimino nutrizionista nel team di diabetologia degli Spedali Civili di Brescia, «altri finiscono per essere tesi tutta la sera rovinandosi il piacere della tavola e della compagnia. In realtà con qualche cautela è perfettamente possibile mangiar fuori e divertirsi».

Quali cautele? In tre parole le attenzioni consistono nel sapere cosa, quanto e dove si mangerà. Per quel che riguarda il primo punto «il paziente ben informato ha una marcia in più», spiega Cimino, il quale per 'bene informato' intende una persona che sa valutare il contenuto in carboidrati dei cibi proposti. Certo ogni menù è una sorpresa, i ristoranti che vogliono distinguersi spesso si fanno un punto d'onore ad inventare dei nomi curiosi o associazioni inedite di sapori e ingredienti.

Leggere il menù. A ben vedere, dietro le fasciose definizioni ci sono sempre le stesse materie prime: carboidrati, fi-

bre, proteine, grassi ciascuna con il suo impatto sulla glicemia. «Tutt'al più si potranno preferire i ristoranti occidentali a quelli orientali o africani che possono servire alimenti non ben noti», consiglia Cimino.

Leggendo con attenzione il menù, è possibile definire a grandi linee il contenuto dei piatti e amministrare il proprio 'budget' glicemico con una scelta attenta ma anche fantasiosa e 'premiante'. Due avvertenze vanno però fatte: i piatti serviti al ristorante sono generalmente cucinati con un maggior utilizzo di grassi e olii (perché danno più sapore e a volte nascondono qualche magagna), attenzione quindi a paragonarli agli stessi piatti preparati a casa.

Quanto mangiare. Al ristorante o a casa di amici è facile perdere il controllo della quantità di cibo. Meglio quindi ordinare ricchi contorni di verdura e ridurre invece i grassi. Se non si vuole sembrare inappetenti si può spezzare qualche panino senza consumarlo e lasciare un po' di briciole sul piatto.

insuline rapide subito dopo l'ordinazione una lettura attenta del menù porzioni a volontà se prive di grassi o carboidrati decidere con il partner certi piatti e.. gustatevi la serata



Chi è abituato a valutare i carboidrati presenti in ogni cibo può tranquillamente concedersi una sera al ristorante con il partner o con gli amici. Magari con qualche precauzione

Quando? Uno degli aspetti che più contribuisce a rovinare la 'serata fuori' è la difficoltà di definire con precisione il momento in cui verrà servito il cibo. Il ristorante potrebbe essere affollato, l'arrivo dei piatti potrebbe avvenire molto tempo dopo l'ordinazione. Ovviamente è consigliabile prenotare, «ma la soluzione più sicura per gli insulino-dipendenti consiste nell'iniettarsi una insulina ad azione rapida solo dopo aver ordinato», nota il diabetologo di Brescia. Per rapido che sia il servizio, bisogna però tener presente che un pasto serale con amici tende a durare molto di più del pranzo fatto in casa.