

Pasqua ipercalorica e obbligo di non uscire da casa  
Due coincidenze da cui difendersi in questi giorni

# La dieta del tempo sospeso

Francesca Marino\*

In questo tempo che sembra sospeso, in cui strade e piazze d'Italia continuano ad essere silenziose e deserte, le trasmissioni in TV alternano contenuti tragici a rubriche sulle imminenti festività pasquali. Si vuol parlare anche di qualcosa di gioioso, saporito, e profondamente sentito, come la Pasqua. Così apprendo che tante realtà, nonostante tutto, stanno cercando di industriarsi per offrire alle persone quel minimo che consenta di non far passare il 12 aprile come nulla fosse, come un giorno qualunque di questo assurdo periodo. Le Parrocchie si organizzano per celebrare la Santa Messa in streaming, le famiglie per scambiarsi gli auguri via Skype, e in questa Pasqua "Ventiventi" pare che l'unica cosa che si possa fare di concreto, e non virtualmente, sia restare a casa, magari cimentandosi nella preparazione dei piatti della tradizione. Pasqua e quarantena: doppio rischio di sedentarietà, tutto da gestire da un punto di vista nutrizionale. D'al-

**I CONSIGLI**  
Concedersi un pranzo pasquale va bene, ma il regime di dieta da seguire è quello che privilegia ogni giorno verdura e frutta per evitare di appesantire l'organismo con i grassi animali. Stare lontani da latticini e salumi nei giorni dei pranzi di festa e un sola fetta di pastiera

tronde come si potrebbe rinunciare, in questo momento in cui è in discussione perfino la libertà individuale, ad un assaggio di colomba, di pastiera, uova di cioccolata. E per chi non volesse cimentarsi nella elaborazione di ricette pasquali, laboratori e artigiani della pasticceria di tutta Italia si stanno organizzando per portare a domicilio il profumo della Pasqua consegnando dolci simbolo



**MAI COME ADESSO  
BISOGNA LIMITARSI  
E MANGIARE  
VERDURE E ORTAGGI  
DI STAGIONE PER  
NON PRENDERE PESO**



di pace e rinascita. In Campania non abbiamo questa opportunità, le ultime disposizioni regionali vietano anche questo servizio. Prendiamola così: abbiamo una tentazione in meno. Vivere la Pasqua come un evento da organizzare in casa, qualunque sia la condizione del momento, può servire più che mai a distrarsi e a tenere alto l'umore, quindi non rinunciamoci. Assaggiare tutto ma in piccole porzioni. Il vino accom-

pagna il cibo, ma senza esagerare. E se per il giorno di Pasqua qualche eccezione è consentita, già dal lunedì successivo bisogna riprendere, o iniziare, una dieta detox, bilanciata, a base di cereali integrali, verdura, frutta, e che reintegri tutti i macro e micronutrienti necessari alla buona alimentazione, seguendo le regole della dieta mediterranea. Complice aprile, mese di risveglio della natura e di rinascita dell'orto. Fa-

ve, carciofi, piselli, asparagi: verdure nutraceutiche dal sapore unico. Vediamone insieme tutte le proprietà: Le FAVE sono legumi ipocalorici e particolarmente adatte in regimi di restrizione. E' preferibile consumarle crude in quanto la cottura distrugge alcune componenti nutritive. Sono ricche di isoflavoni, ormoni vegetali con proprietà anticancro e protettive per il cuore, e garantiscono l'apporto di vitamine, in particolare la vitamina C, e sali minerali (ferro soprattutto). Hanno spiccate proprietà diuretiche e aiutano a velocizzare l'eliminazione di tossine dall'organismo.

**CARCIOFI:** uno degli alimenti più ricchi di antiossidanti, è composto da foglie e cuore che contengono fibre vegetali utili alla regolazione dei livelli di glucosio nel sangue. Aiutano ad abbassare il colesterolo e favoriscono la digestione grazie alla presenza di cinarina, una sostanza che promuove la digestione dei grassi. Leggermente lassativi e diuretici, sono un toccasana per la salute di fegato e reni. **PISELLI,** sono ritenuti gli spazzini dell'intestino, liberano da scorie grazie al contenuto fibroso e favorendo anche la salute del tubo digerente. Gli **ASPARAGI:** grazie al contenuto di vitamine che contrastano l'azione dei radicali liberi sono ritenuti fortemente antiossidanti, disintossicanti e disinfettanti. Non ultimo, il buon contenuto in fibre favorisce il normale transito intestinale, ritrovando la naturale regolarità e combattendo gli episodi sporadici di stipsi e gonfiore. Sono verdure energetiche per la presenza di acido aspartico che promuove l'eliminazione dell'ammoniaca, e adatte nelle patologie del sistema nervoso e cardiocircolatorio grazie alla presenza dell'asparagina, amminoacido, e del potassio. In questo periodo è la natura a darci gli strumenti utili per poter rimanere felici e in forma: frutta, legumi, verdura a cui abbinare carne, pesce, pasta.

\*Biologa nutrizionista

## Assoenologi

### La solidarietà del mondo del vino

In pochi giorni Assoenologi attraverso la campagna di sensibilizzazione lanciata a favore degli ospedali italiani, ha raccolto i primi 20 mila euro che saranno immediatamente devoluti al "San Raffaele" di Milano per l'acquisto di un ventilatore polmonare. Ma la

raccolta fondi continua, con l'obiettivo di donare a un altro presidio ospedaliero ancora un respiratore. Potete versare il contributo su questo CONTO CORRENTE dedicato all'iniziativa che qui vogliamo ricordare: IT4IN010307186000002598 601



## VICINI A UN METRO DI DISTANZA

Questa è una Pasqua speciale e desideriamo dedicarla a chi sentiamo vicino, anche se a un metro di distanza, **I NOSTRI CLIENTI**

muniti di guanti, mascherina, grande senso di responsabilità e tanta pazienza, si attengono alle regole imposte, rispettando le distanze di sicurezza e consentendoci di mantenere intatto il livello del nostro servizio,

## LA NOSTRA SQUADRA DI LAVORO

con coraggio e spirito solidale permette a noi di tenere aperti i punti vendita, e a chi ci sceglie di continuare a portare in tavola i prodotti di sempre, rifugiandosi in piccoli gesti rituali e preservando la serenità di cui tutti noi abbiamo bisogno in un momento di grande cambiamento come questo.

Dedichiamo questo spazio a loro. All'interazione silente ed empatica che si è creata nei nostri negozi, quello scambio quotidiano di sguardi grati e rassicuranti, sorrisi trasmessi con gli occhi, consigli sussurrati a distanza, passaggi di beni necessari tra mani protette dal lattice.

In questo periodo di grande solitudine molti hanno dovuto rinunciare alla vicinanza e al conforto dei propri cari, ed è così che giorno dopo giorno, in questo tempo fuori dall'ordinario, nel fare la spesa, siamo diventati famiglia

## GLI UNI PER GLI ALTRI

BUONA PASQUA



**CIRO AMODIO**  
il fresco quotidiano



**S-QUI-SITO**  
mozzarella e golosità prêt à manger