

IL FRITTO NON È PIÙ UN TABÙ! SE NON CI CREDETE, LEGGETE QUI...

di *Patrizia Pellegrini*, naturopata

Se si hanno problemi di 'pancetta' e chili di troppo, gli alimenti saltati in padella, come la pasta ripassata, contribuiscono a spostare **a sinistra** l'ago della bilancia. Sono infatti, a sorpresa, **meno ricchi** di zuccheri. Friggere e soffriggere ci fa entrare in un mondo dalle non poche virtù, a patto che sia fatto **nel modo giusto**. Non è corretto pensare unicamente che l'olio fritto o soffritto sia tossico: tenendo sotto controllo la 'pancetta', dove si accumulano gli zuccheri sotto forma di grassi per l'azione dell'insulina, potremmo riscontrare, con meraviglia, una diminuzione di centimetri! Meglio quindi una gustosa pasta 'aglio e olio' di un piatto di spaghetti con olio a crudo o sconditi. E, per la gioia dei golosi, meglio una porzione di patatine fritte, **meno zuccherine di una patata lessa**, poi-

ché, grazie allo shock termico subito dalla patata tagliata a bastoncino gettata nell'olio caldo, gli amidi vengono bloccati e gli zuccheri sono meno accessibili all'assorbimento da parte dell'organismo. Con **effetti positivi** sull'ago della bilancia! Non bisogna preoccuparsi solo delle calorie, i kg di troppo dipendono anche dalla risposta degli ormoni a quello che mangiamo. Assumere olio **riduce il carico glicemico** degli alimenti, cioè la capacità di rilasciare zuccheri nel sangue. Tutte le diete principali si basano sull'indice glicemico, che si cerca di tenere basso. Niente più tabù sul fritto, a patto che si seguano **regole precise**, innanzitutto **non usare olio di semi**: viene estratto con solventi portati ad altissime temperature, dunque contiene grassi idrogenati. Ecco allora

come imparare a friggere: usare solo **olio extravergine di oliva** di ottima qualità; **non superare** i 160°-180° di temperatura e se l'olio fuma ed emette un odore acre, gettarlo via e non riutilizzare più volte l'olio. Ridurre poi **i tempi** di cottura per evitare che gli alimenti si colorino troppo: è nelle parti bruciacchiate e scure che si trova l'**acrilamide**, sostanza cancerogena.

E ancora, mantenere i cibi da friggere a temperatura ambiente, asciutti e non salati e preferire padelle o cestelli di friggitrice **in acciaio**. Con il fritto consumare sempre buone quantità di **verdure crude** – ottima fonte di acqua di vegetazione – e **un frutto di stagione** che garantirà gli zuccheri necessari al lavoro dell'organo fegato sollecitato. Con il Natale alle porte... **Buona Frittura** a tutti!



Patrizia Pellegrini

Naturopata Professionista Certificata n. 96 FAC - Bioterapia Nutrizionale®

Fiori di Bach - Riflessologia Plantare - Iridologia

Per info e visite contattare: Cell 333.9995532 - email: mail.patriziapellegrini@gmail.com

Per saperne di più: www.associazione-tone.it