

## I rischi di fritti e salse

Evitare di assumere grassi non è sempre un compito facile. Infatti oltre a quelli già presenti negli alimenti, dobbiamo fare attenzione ai grassi derivanti dai condimenti usati nella preparazione delle pietanze. La nostra società ha modificato gli stili di vita, cambiando totalmente anche gli stili alimentari; molte volte, soprattutto quando ci troviamo fuori casa, tendiamo a mangiare troppo e male, sempre di corsa e spesso con un eccessivo apporto calorico.



E' facile, infatti, afferrare un sacchetto di patatine, o mangiare un tramezzino ricco di maionese, o un hamburger ricoperto di ketchup o senape. Questo può andar bene qualche volta, ma non tutti i giorni. A casa è più facile orientarci e preferire il pesce lesso alla frittura di gamberetti, o un piatto di pasta pomodoro e basilico ad un hot dog veloce e stuzzicante, soprattutto se assunto nella pausa di lavoro.

La frittura è il tipo di cottura più appetitosa, è vero, ma anche la meno salutare. E' importante, infatti, sapere che i grassi di condimento, sottoposti a temperature elevate, producono radicali liberi ed altre sostanze irritanti e tossiche per l'organismo; molte vitamine poi, si deteriorano con le alte temperature; il problema si accentua se usiamo oli già utilizzati in precedenti frittture o consumiamo cibi prefritti, come nel caso di alcune pietanze surgelate. Inoltre, quando si friggono alimenti a basso contenuto di grassi, come le patate, l'alimento stesso assorbe l'olio di cottura a tal punto da assumerne una composizione in acidi grassi simile a quella dell'olio stesso.

Fuori casa, quindi, impariamo a richiederle a parte le salse e i condimenti (meglio se a basso contenuto calorico) ed informiamoci su come sono preparati i cibi, chiedendo eventualmente di prepararli in un certo modo, preferiamo la carne ai ferri alla cotoletta impanata e condiamola con poco olio crudo. Abbondiamo con l'insalata e i pomodori. E se vogliamo proprio mangiare un hamburger o un panino farcito e non riusciamo a rinunciare alle patatine, facciamo almeno attenzione alle quantità, ordiniamone una porzione piccola, solo occasionalmente, però.

*Fonte Ministero della Salute*