

Come fare un aperitivo salutare

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Cos'è un aperitivo?

L'etimologia del termine "aperitivo" deriva dal latino *aperitivus*, che significa "ciò che apre". La regola vuole che si consumi **prima del vero pasto**, solitamente la **cena**, proprio perché ha la funzione di "**aprire lo stomaco**", cioè stimolare **l'appetito**.

Un comune aperitivo è composto da:

- **Cocktail** (es. spritz, gin tonic, mojito, bloody mary, ecc.) oppure **bevande alcoliche** (vino, birra);
- **Snack salati**, come patatine, salatini, olive, pizzette o focacce generalmente industriali, tramezzini farciti con salse elaborate, tipo maionese, ketchup, salsa tonnata, ecc., cibi fritti come arancini o crocchette di patate, affettati grassi, ecc.

Ne consegue che, in moltissimi casi, l'apporto calorico di un aperitivo con stuzzichini può di gran lunga superare quello della cena e diventare un **pasto ipercalorico**, con calorie derivate da **alcolici, grassi** (anche **idrogenati**) e **zuccheri**, **perciò poco nutriente**.

- Ricordiamoci, quindi, che l'aperitivo è sicuramente un momento di svago e di socialità, ma può diventare **un nemico dell'equilibrata alimentazione** se non si consuma nel modo giusto. Introdurre un apporto calorico maggiore di quello di un pranzo o di una cena completa, soprattutto se fatto d'abitudine, può farci perdere il controllo delle calorie e **sbilanciare l'apporto dei principi nutritivi necessari** al nostro organismo.

Bevande da aperitivo

L'alcool è un concentrato di calorie: a **1 grammo** corrispondono circa **7,3 kcal**, molto più di **proteine** e **carboidrati**, che apportano invece **4 kcal per grammo**. Inoltre, a differenza di tutti gli altri macro e micronutrienti, l'alcool contiene solo **calorie vuote**, cioè energia che non apporta **nessuna sostanza nutritiva** al nostro organismo. Negli aperitivi, inoltre, c'è anche lo zucchero contenuto nell'acqua tonica, nella cola, etc. Facile comprendere che, se tutti i giorni un ricco aperitivo precede un pasto altrettanto abbondante, **il rischio di obesità sia elevato** anche solo considerando la bevanda.

Vediamo quante calorie (kcal) hanno mediamente gli alcolici più diffusi negli happy hour:

- Spritz 90-100 kcal
- Gin tonic 120-150 kcal

- Mojito 200-250 kcal
- Negroni 180-200 kcal
- Bloody mary 130-150 kcal
- Vino 125 ml 110 kcal
- Birra 33 ml 110 kcal

Dunque, cosa bere all'aperitivo?

Consigli:

- **Limita l'aperitivo alcolico a 1-2 volte a settimana**, facendo attenzione a **non esagerare con gli stuzzichini**.
- **Evita amari e cocktail** per l'elevato contenuto di **alcol e zuccheri aggiunti** (spesso sciroppi aromatizzati), ma anche drink che contengono **bibite zuccherine gassate** (acqua tonica, cola, limonata, ecc.) o **succhi di frutta zuccherati**. Se vuoi bere qualcosa di alcolico, opta piuttosto per una **birra piccola** o un **calice di vino, prosecco** oppure uno **spritz**, ma evita di fare il bis!
- **Scegli bevande analcoliche**, ad esempio un **estratto di frutta o verdure fresche, succo di pomodoro, spremuta di agrumi** o **acqua aromatizzata** con pezzettini di frutta oppure con lime, zenzero, cetriolo o menta.

Cosa mangiare all'aperitivo

Gli stuzzichini da aperitivo sono davvero tanti e fare una scelta salutare non è sempre facile. Per orientarti segui questi consigli.

Stuzzichini da limitare:

- Insalate pronte di pasta o riso;
- patatine fritte, salatini, pop corn, ecc.;
- olive ascolane, arancini, crocchette e altri cibi prefritti;
- pizette e focacce industriali;
- affettati grassi come salame, coppa, mortadella, ciccioli, ecc.;
- tartine o tramezzini con maionese o altre salse elaborate;
- noccioline e pistacchi tostati e salati.

Stuzzichini ideali:

- **Verdure in crudité** (carote, finocchi, ravanelli, pomodorini, sedano, etc.) o pinzimonio con **olio extravergine di oliva, aceto balsamico** e **poco sale**;
- **Verdure grigliate o al forno**, sempre senza esagerare con i condimenti;
- **Olive verdi o nere** preferibilmente al naturale;
- **Bruschette di pane integrale** con pomodorini, basilico e un filo d'olio evo;
- **Qualche piccola scaglia di Grana Padano DOP**, che è il formaggio più ricco di calcio tra quelli comunemente più consumati in Italia, inoltre contiene ottime **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti** per la salute come **B2 e B12** e **antiossidanti** contro i **radicali liberi** come **vitamina A, zinco e selenio**;
- **Frittatine o sformatini** di uova e verdure cotti in forno;
- **Hummus di legumi**;
- **Grissini integrali o chips di legumi secchi** (non fritti) preferibilmente **non salati**;
- **Noci, mandorle o pistacchi tostati e non salati**;
- **Spiedini di frutta**.

Cosa fare se si esagera con l'aperitivo?

Se durante l'aperitivo hai esagerato con gli snack salati o hai fatto il bis (o il tris!) di alcolici, cerca di alleggerire il pasto successivo consumando alimenti **con pochi grassi e zuccheri**, aggiungendo una buona quantità di **fibra**, come un passato di verdure da condire eventualmente con Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale o un'insalatona. Ricorda che l'**attività fisica regolare** ti aiuta a metabolizzare le calorie in eccesso dell'aperitivo, ma con una camminata veloce di **30 minuti** consumerai solo 100 kcal circa.

Chi deve limitare gli aperitivi?

Devono fare maggiore attenzione alla qualità e quantità del cibo assunto durante l'aperitivo **le persone in sovrappeso o con obesità**, soprattutto se complicate da **ipercolesterolemia** o **diabete di tipo 2**. Inoltre, ricordiamo che, se assunto cronicamente in elevate quantità, l'alcol **compromette la salute del fegato**, perciò meglio assumerlo di rado se già si hanno condizioni epatiche come **steatosi** o **transaminasi alte**.

Collaborazione scientifica

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

Leggi anche

{article-slider}

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

1. [SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. Coordinamento editoriale SINU-INRAN. Milano: SICS, 2014.](#)
2. [Linee guida per una sana alimentazione, CREA, centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, revisione 2018](#)

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.