

# Oggi occhio a come cuoci sulla griglia

{pb-share}



{pb-buttons}

La crosticina che si forma sulle **carni** e sui **pesci** è buona ma anche nociva, perché l'alimento **cotto** ad alte temperature produce sostanze tossiche dette HCAs. Inoltre, il **grasso** che brucia sulla griglia forma altri elementi dannosi per la salute, chiamati PHAs, che il fumo trasporta sul cibo. A queste sostanze è attribuito un maggiore rischio di sviluppare **tumori**, in particolare: allo stomaco, **seno**, **prostata** e colon. Segui le **regole** per una **grigliata** buona e salutare, ma ricordati di non esagerare!

## 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.