

# Happy hour: occhio a peso e salute



## INDICE

Negli ultimi anni, soprattutto tra i giovani, è andata crescendo l'abitudine di prendere un aperitivo in compagnia prima di cena. Si chiama "Happy Hour" se in quella fascia oraria il locale offre degli sconti sugli alcolici, diventa "apericena" se si consuma anche una discreta quantità di cibo tale da sostituire la cena. Quest'usanza presenta vantaggi e svantaggi. I vantaggi possono includere l'aspetto economico, l'ambito sociale, ma dal punto di vista della **corretta alimentazione** si ha quasi sempre la certezza di andare fuori dal seminato. Infatti, se è consigliabile non essere a stomaco vuoto, o quasi, quando si consuma **alcol**, è altrettanto vero però che spesso all'aperitivo si consumano cibi ad alto valore calorico e scarso valore nutrizionale. Il rischio di eccedere sia con l'alcol che con il cibo, è molto elevato.

Durante un happy hours, tra le 18 e le 20 a seconda dei meridiani, si possono bere 2 bicchieri di vino (125 ml cadauno) o cocktails moderatamente alcolici, o superalcolici, e mangiare stuzzichini molto carichi di grassi (patatine fritte, noccioline, tramezzini, pizzette) e sale, quest'ultimo, oltre che non essere proprio un toccasana, ha lo scopo di aumentare la sete per bere ancora di più. Facendo un calcolo rapido e banale si tratta di almeno **3-400 kcal**, che si aggiungono ai regolari pasti della giornata. Per smaltire 300 Kcal, una persona di peso normale, deve mediamente fare:

- **1 ora di ginnastica aerobica energica, o body building moderato;**
- **1 ora e mezza di camminata a media intensità o 40 minuti di jogging;**
- **1 ora di nuoto stile libero moderato.**
- **2 ore di bicicletta a 15 km ora**

Insomma ce ne vuole. Se però si preferisce non aumentare l'attività, **l'energia** accumulata, le calorie in più, **si trasforma in grasso di deposito e ogni circa 20 happy hour si ingrassa un chilo.**

## Variare Happy Hours

Il momento dell'aperitivo dovrebbe essere occasionale per frequentare locali piacevoli con amici, ma non un'abitudine per bere alcolici nel locale di moda. Si può variare e pensare anche a consumi alternativi per passare un po' di tempo a fine giornata: **quattro chiacchiere**, **una passeggiata al parco**, o locali dove consumare semplicemente un **caffè**, un **estratto di frutta**, un **gelato**. Oppure organizzare **l'aperitivo in casa** in modo da poter controllare quello che si mangia.

## Aperitivo in casa

Scegliere alimenti che **apportino poche calorie, poveri di grassi e zuccheri**. Iniziare scegliendo **verdure crude**, come pomodorini ciliegini, finocchi e carciofi tagliati a spicchi, carote tagliate a bastoncino ecc. Le verdure contengono fibra che tendono a saziare e a ridurre l'assorbimento di grassi e glucidi. Sono concesse anche **piccole quantità di frutta secca** (6-7 gherigli di noci, 7-8 mandorle, un po' di nocciole, pistacchi, arachidi). Al posto di patatine fritte, pizze e focacce condite, preferire **piccoli tramezzini** di pane integrale (senza imburrare le fette) **con bresaola e prosciutto cotto**, o **pasta fredda** condita con verdura, o con pesce tipo salmone o tonno. Da **limitare o eliminare**: maionese, salsa tartara, pasta di olive, e le **fritture** come olive all'ascolana e verdure in pastella.

**Scegliere cocktails analcolici a base di frutta**, senza troppi zuccheri aggiunti. I soft drink contengono un quantitativo di zucchero elevato quindi sarebbe meglio evitarli; nel caso si volesse degustare del **vino**, **meglio quello rosso** contenente antiossidanti come il resveratrolo e limitarsi a **un bicchiere**, mentre vanno evitati il più possibile superalcolici.

## Aperitivo benessere: bere

Per quanto riguarda le bevande vale la regola segnalata precedentemente: meglio vino rosso contenente antiossidanti e limitarsi ad un bicchiere da 125 ml, invece di consumare cocktail a base di superalcolici e ricchi in zucchero; per chi non desidera necessariamente un aperitivo alcolico c'è una vasta offerta di bevande analcoliche. Primo tra tutti ricordiamo il **succo di pomodoro** che può essere aromatizzato con un po' di pepe, limone, sale, tabasco o peperoncino, decorato con gambi di sedano o carote tagliate a bastoncini. In alternativa, si possono preparare anche **spremute di agrumi, frullati di frutta fresca, estratti di frutta-verdura e centrifugati di vegetali misti** conditi con limone, sale, tabasco, o peperoncino se vi piace piccante.

## Aperitivo benessere: mangiare

Se l'aperitivo precede un pasto, è consigliabile accompagnare le bevande con cibi **saporiti o leggermente piccanti** per stimolare l'appetito. Ci sono varie soluzioni, ad esempio:

- **Verdure sottaceto.**
- **Scaglie di Grana Padano DOP con salsa di aceto balsamico.**
- **Affettati magri (prosciutto crudo e cotto, bresaola e speck) con fette di pane integrale tostato, cracker, grissini o crostini.**
- **Piccoli involtini con bresaola e caprino, insaporiti con un po' di pepe e prezzemolo.**
- **Involtini di melanzane o zucchine con ricotta aromatizzata olio d'oliva e pepe.**
- **Bruschette con pomodoro e origano, ed anche tartare di salmone crudo.**
- **Insalata di sedani, finocchi e avocado (poco perché contiene molti grassi) e scorze di lime.**

Sicuramente non devono mancare le verdure. Possono essere proposte sia crude che grigliate, o come protagoniste di fantasiose torte salate.

Se invece l'aperitivo è un **apericena**, è possibile portare in tavola **fresche e colorate insalate di pasta o riso**, o altri ricchi cereali come orzo e farro. Tra le carni si consigliano quelle magre: roastbeef a fette o un'insalata mista arricchita **con straccetti di petto di pollo alla griglia**. Anche l'uovo può essere utilizzato per arricchire gli aperitivi, senza esagerare dato il contenuto elevato di colesterolo. Si possono preparare **uova sode già sgusciate**, oppure deliziose **frittate al forno** farcite con cipolla, zucchine, menta o altre verdure miste.

## Aperifrutta

**Da non dimenticare**: alla fine dell'aperitivo è buona abitudine portare in tavola anche un po' di **frutta fresca**. I frutti che si prestano maggiormente soprattutto nelle serate estive sono le ciliegie (una tira l'altra!), il melone e il cocomero. Gli ultimi due possono essere tagliati a dadini e presentati all'interno della buccia, dopo averla svuotata oppure a piccole sfere, utilizzando la spatola per il gelato. Naturalmente anche una macedonia di frutta fresca senza zucchero rappresenta una proposta sana e ricca di antiossidanti.

### 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.