



ERBA - Con l'estate arriva la prova costume e il rischio è ricorrere alle diete fai da te. Per evitare danni peggiori di qualche chilo di troppo, l'ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba ha attivato un servizio di consulenza nutrizionale, il giovedì pomeriggio, con la **dottorssa Maria Rosaria Maugeri**. E' la specialista che ci spiega come prepararci all'estate senza eccessi.



Job day!

giovedì 30 maggio

PER IL NUOVO CENTRO DI PRODUZIONE DEL FRESCO A GIUSSANO

Prima di tutto, occorre iniziare la giornata “con una bella colazione abbondante e nutriente, non ricca in zuccheri semplici; poi bisogna passare direttamente ad un pranzo leggero ma completo e per cena prediligere il più possibile piatti a base di pesce, senza dimenticare il contorno a base di verdura”. Importantissimo: se si lavora e si è fuori casa, “non pranzate con ciotolone a base di frutta - sottolinea - perché sarebbe un grossissimo errore che vedo fare spesso d’estate! In molti pensano che mangiare tanta frutta sia “leggero” e “dietetico”. Nulla di più sbagliato! La frutta apporta tanti zuccheri, nel caso specifico fruttosio. Il pasto sarà sbilanciato a favore dei carboidrati semplici a discapito delle proteine e grassi! Un pranzo leggero va bene, ma deve essere ben equilibrato nei macronutrienti”.

Infine attenzione a non esagerare con i bicchieri di alcolici: l’alcool apporta tante calorie “vuote” che non sazieranno e non forniranno energia. **Al contrario la dottoressa Maugeri consiglia di bere molta acqua e fare lunghe passeggiate.**