

19 dicembre 2018

LA QUANTITÀ GIUSTA DI PATATINE



La quantità ideale di patatine fritte, da mangiare come contorno sarebbe appena di sei! Il resto andrebbe sostituito con un'insalata. Il consiglio, riportato dal *New York Times*, è di un nutrizionista dell'Università di Harvard ed ha suscitato l'indignazione della rete in un paese in cui invece i consumi sono ben maggiori. Le patatine fritte sono una 'bomba di amido', ha affermato Eric Rimm, che si trasforma in zucchero velocemente nel sangue. Sarebbe invece meglio che il piatto principale arrivasse con un'insalata e sei patatine.

L'esternazione non è piaciuta agli americani, che, su Twitter, hanno espresso che sei patatine si mangiano in un solo boccone.

Sulla pericolosità delle patatine per la salute ci sono però molte prove e diverse opinioni. Uno studio pubblicato dall'*American Journal of Clinical Nutrition* avrebbe dimostrato recentemente, ad esempio, che chi ne mangia due o tre volte a settimana va incontro a rischi maggiori.

Fonte: Ansa, 11/12/2018