

# OGGI.IT

## 20 giugno 2016

CUCINA | SENZA CATEGORIA

### Europei 2016, i tifosi da divano a rischio chili di troppo. Causa birra e gelato. Le ricette tricolori e light per evitarlo

20 giugno 2016

Condividi  0  1  0  0



È stato calcolato che se la Nazionale arrivasse in finale agli Europei le vendite di birre, patatine e gelati schizzerebbero a +145 milioni di euro. Dato per niente positivo, per la linea anche più che per il portafoglio.

# OGGI.IT

## 20 giugno 2016

I dati sulle vendite dei principali mercati alimentari sono forniti da Istat e Information Resources Inc. e si basano in parte sull'analisi dello stesso fenomeno durante l'edizione 2012 degli Europei. In particolare, gli italiani sono pronti a spendere in più (solo nella grande distribuzione, che esclude quindi pizze e cibi d'asporto presi nei punti take away) 69 milioni di euro, +8% sui consumi medi del periodo. Dei consumi aggiuntivi, in particolare, si calcola che il 27% sarebbe speso in birre, il 23% in gelati, il 9% rispettivamente per affettati, bevande gassate e mozzarelle con un dato del +102% di aumento vendite solo per i wurstel. "Pizze, focaccine e patatine sono i tipici alimenti 'uno tira l'altro' e questo rappresenta un problema da un punto di vista digestivo - afferma il nutrizionista e gastroenterologo Luca Piretta, specialista in Scienza della Nutrizione Umana all'Università La Sapienza di Roma - Gli alimenti consumati durante la partita come le bevande gassate, gli alimenti troppo salati, i caffè, i piccanti e gli alcolici, oltre al fumo, sono molto spesso mal tollerati da chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile, volgarmente chiamata colite e, se assunti in grandi quantità, possono dare origine a dolori addominali e gonfiore".

**TRICOLORI E IN FORMA** Ma per godersi le partite dell'Italia è proprio necessario mettere in conto la ciccia? Niente affatto dicono i nutrizionisti, che consigliano di puntare su gusto e genuinità del Made in Italy. Ecco tre ricette tricolori, perfette da portare in tavola martedì.



Insalata caprese con pesto genovese - [VAI ALLA RICETTA](#)



Ravioli tricolore al pomodoro fresco - [VAI ALLA RICETTA](#)



Teglia tricolore agli scampi - [VAI ALLA RICETTA](#)

Per l'83% degli chef italiani il menù vincente per vivere al meglio il cammino europeo degli Azzurri è "Made in Italy", con piatti tipici della tradizione italiana (86%), come insalate di riso e pasta fredda, semplici da preparare (78%), con ingredienti genuini (76%) e leggeri (73%). Regine della tavola europea saranno quindi verdure (65%) e frutta (63%), ma non devono mancare neanche pesce (59%), acqua minerale (57%) e un buon bicchiere di vino DOC (51%) o di birra italiana (48%). È quanto emerge da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana, condotto elaborando i pareri di oltre 70 esperti tra rinomati chef italiani e autorevoli nutrizionisti.