



Gusto e benessere anche a Natale



COME PRENOTARE



Un Natale all'insegna della salute e del buon cibo

Natale è dietro l'angolo e le città illuminate a festa ci ricordano che a breve si inizieranno a gustare i **tradizionali pranzi e cene natalizie**, molti dei quali **a base di pesce**. Durante il Natale, infatti, non mancano mai menù a base di primizie marittime: **vongole, cozze e salmone** sono solo alcuni esempi, ma non casuali! Oggi, la **dottorssa Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini, ci spiega cosa hanno di speciale questi cibi in particolare.

Vongole, cozze e salmone. Il tris del benessere!

“Rispettando la tradizione ed imbastendo dei menù tipicamente natalizi, possiamo salvaguardare il nostro fisico e, in particolare, la nostra salute. Non tutti sanno che le **vongole** sono ottime **alleate dei vasi sanguigni** perché contribuiscono a tenerli puliti e, come la maggior parte dei molluschi bivalvi (es. ostriche, mitili, ecc.), sono ricche di **vitamina B12**, responsabile della **formazione dei globuli rossi**. Inoltre, la vitamina B12 non solo si occupa della **salvaguardia** del nostro **sistema nervoso**, ma è in grado di controllare i livelli dell'omocisteina, un amminoacido di originale animale, responsabile di malattie cardiocircolatorie nel caso venga accumulata in eccesso nel sangue (un po' come succede per il colesterolo!)”, spiega la dottorssa Macorsini.

Non solo vongole, ma anche gustose **cozze** nel menù di quest'anno, un'onda protettiva grazie ad importanti minerali. “Il **selenio**, presente nelle cozze, favorisce il buon funzionamento del **sistema immunitario**, con in più un'azione **antiossidante**. Non dimentichiamo anche la loro capacità di contrastare i reumatismi, tipici della stagione invernale. Antiossidante è anche la **vitamina C** che si occupa di sintetizzare il **collagene** (proteina responsabile dell'elasticità della pelle e del funzionamento delle articolazioni)”, aggiunge la specialista.

Dopo un'appetitosa pasta alla vongole, un intermezzo di cozze (magari gratinate!), il menù potrebbe proseguire con un **salmone** scottato, un piatto semplice, ma ricco di proprietà e benefici.

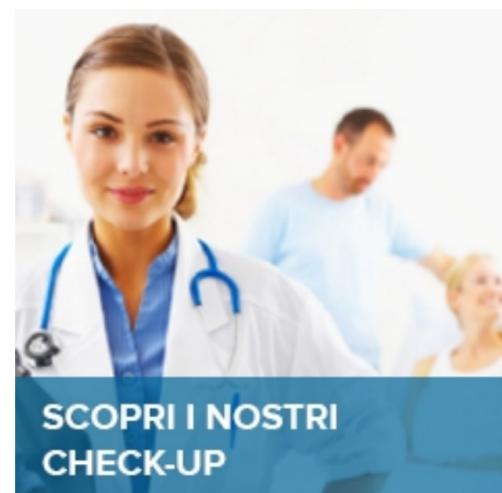
Il salmone, infatti, è un vero e proprio “cocktail” di Omega3 e vitamina D, elementi essenziali per garantire in salute il nostro fisico. Se la **vitamina D** si occupa, in particolare, di fissare il calcio nelle ossa, contrastando così patologie degenerative come l'osteoporosi, l'**Omega3** apporta numerosi benefici, come l'adeguamento dei livelli di colesterolo nel sangue, la protezione del sistema cardiovascolare ed una funzione antinfiammatoria.

“Una delle proprietà più particolari del salmone è la **capacità di conciliare il sonno** – approfondisce la dottorssa Elisabetta Macorsini. Merito del **triptofano**, un amminoacido “imparentato” con la serotonina (ormone “del buonumore”) che ha la capacità di regolarizzare l'umore e di bilanciare l'apporto di melatonina nel nostro corpo, ormone responsabile del ritmo sonno-veglia.”

Il cibo, dunque, può essere un alleato durante le festività natalizie. E' sufficiente avere una certa accortezza nella scelta degli alimenti e ricordarsi che una corretta alimentazione è il primo passo per intraprendere una vita all'insegna della salute e del benessere.



CONTATTI UTILI



VIDEO GALLERY

L'OSPEDALE



Ospedale polispecialistico.
Aree dedicate alla cura di malattie cardiovascolari, ortopediche, oncologiche. Centro diagnostico.

INIZIATIVE ED EVENTI



Consulta le **iniziative e gli eventi di educazione sanitaria** organizzati dall'Ospedale.

NEWS



Scopri le ultime **novità** e i **consigli per vivere meglio** dei nostri specialisti.
Leggi tutte le news.

**HUMANITAS
MATER DOMINI**

- Chi siamo
- Check-up e prevenzione
- Trova un medico
- Politica della Qualità
- Codice di comportamento
- Modello di Organizzazione, Gestione e Controllo
- Privacy Policy
- Cookie Policy

**AREE
MEDICHE**

- Area Cardio
- Area Oncologica
- Area Ortopedica
- Ambulatori
- Radiologia
- Centro odontoiatrico
- Poliambulatorio di Lainate
- Tutte le aree

**SERVIZI HUMANITAS
MATER DOMINI**

- Info Utili
- Come prenotare
- Come raggiungerci
- Referti on-line
- Esami del sangue: prenatali
- Il giornale della salute
- Pronto Soccorso **NUOVO!**

**OSPEDALI
HUMANITAS**

- Istituto Clinico Humanitas
- Humanitas San Pio X
- Humanitas Gavazzeni
- Humanitas Cellini
- Humanitas Gradenigo
- Humanitas Centro Catanese di Oncologia

**DIDATTICA, RICERCA
E ASSISTENZA**

- Humanitas University
- Fondazione Humanitas per la Ricerca
- Fondazione Humanitas
- Fondazione Ariel

ENCICLOPEDIA MEDICA

- Visite ed esami
- Malattie e cure
- Trattamenti
- Sintomi e disturbi
- Anatomia
- Vitamine
- Principi attivi
- Specialisti

MEDIA

- Video gallery

Tel. 0331 476111

Istituto Clinico Mater Domini Casa di Cura Privata S.p.A. - P.IVA e C.F. 00340810126

Per offrire una migliore esperienza di navigazione, per avere statistiche sulle nostre campagne promozionali e sull'uso dei nostri servizi da parte dell'utenza, per farti visualizzare contenuti pubblicitari in linea con le tue preferenze ed esigenze, questo sito usa cookie anche di terze parti. Chi sceglie di chiudere questo banner o di

Direttore Sanitario: dr.ssa Federica Tartarone

proseguire nella navigazione cliccando al di fuori di esso esprime il consenso all'uso dei cookie. Per saperne di più o per modificare le tue preferenze sui cookie consulta la

nostra [Cookie Policy](#)

Ho preso visione

