

# WORLDpizzaDAY

Il 17 gennaio si celebra la Giornata Mondiale della Pizza, uno dei prodotti gastronomici più semplici, ma al contempo più gustosi ed amati in tutti e cinque i continenti.

E', infatti, un alimento veloce, versatile, succulento e abbastanza semplice da riprodurre anche nella cucina di casa. Nonostante queste innumerevoli "qualità", da qualche decennio la pizza viene da molti additata come piatto eccessivamente calorico e grasso, non adatto a chi è attento alla propria forma fisica o, ancora di più, per chi sta cercando di perdere quei chili di troppo. In realtà, se scelta con accortezza, anche la pizza può rientrare tranquillamente all'interno di un piano dietetico equilibrato e bilanciato, senza sensi di colpa o eccessive rinunce, essendo essa, nel complesso, un piatto completo di tutti i macronutrienti di cui abbiamo bisogno (carboidrati, grassi, proteine e fibre se condita con della verdura), tanto da poterne utilizzare un trancio, una volta ogni tanto, come merenda per i più piccoli, soprattutto prima di fare sport.

Infatti, andando ad analizzare tale alimento, nella sua versione più semplice, ovvero la classica margherita, dal punto di vista bromatologico, ci accorgiamo che sono proprio pochi i prodotti utilizzati per la sua preparazione: farina, acqua, lievito, pomodoro, mozzarella olio di oliva ed origano. Non sono gli stessi alimenti utilizzati per preparare una caprese (pomodoro e mozzarella) "leggera leggera" accompagnata da qualche fetta di pane? E allora perché la pizza spaventa così tanto da dover vivere con ansia e paura il momento del famigerato "pasto libero", arrivando addirittura a saltare il pasto precedente o immediatamente successivo?

Indubbiamente la pizza non fa parte di quel gruppo di alimenti il cui consumo viene consigliato quotidianamente, soprattutto per chi sta cercando di perdere peso, ma può essere comunque inserita anche in un piano dietetico ipocalorico bilanciato, mettendo in pratica dei semplici e pratici consigli:

- scegliere pizze non condite eccessivamente, al termine del pasto ci si sentirà meno appesantiti, la digestione sarà più semplice e sarà anche notevolmente più limitato l'introito calorico complessivo;
- se la pizza viene preparata in casa, cercare di far lievitare l'impasto il più tempo possibile in modo da evitare la sgradevole sensazione di gonfiore che spesso si prova una volta terminata la "mangiata";
- evitare di accompagnare la pizza con la birra in quanto contiene anch'essa lievito e il connubio di questi due prodotti porta più facilmente ad avere una sensazione di pesantezza e gonfiore successiva, meglio dell'acqua naturale oppure una bibita lievemente gassata senza zuccheri;
- se gradite, scegliere pizze che siano condite, oltre che con la mozzarella di vacca (preferibile a quella di bufala per quantitativo calorico), con un salume magro (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola) oppure con del tonno e verdure (verdure grigliate oppure rucola in uscita), per mantenere comunque un buon apporto di proteine e di fibre;
- sempre se apprezzate come gusto, scegliere pizze con basi prodotte utilizzando farine poco raffinate come quella integrale oppure di Kamut, ormai facilmente reperibili in commercio.

Tutti consigli, questi, semplici da mettere in pratica e che permettono di vivere con serenità e senza sensi di colpa una serata in pizzeria insieme ai propri amici o alla propria famiglia. Quindi, è possibile utilizzare tranquillamente la parola "pizza" e la parola "dieta" nella stessa frase senza commettere un'eresia: godiamoci, quando lo consumiamo, questo straordinario piatto della tradizione italiana, che tutto il mondo cerca di copiare ma con scarsissimo successo.