

## Tempo di grigliate, ma non esagerate con la carne

**Pubblicato:** Venerdì 14 Agosto 2009



Ferragosto, tempo di grigliate per **4 milioni di famiglie**. Ma gli esperti avvertono: possono fare male alla salute.

L'Osservatorio MultiMedica sulla prevenzione alimentare pone l'attenzione sulla frequenza con cui questo rito si ripete e sulle modalita' di cottura della carne alla brace. 'Ogni tanto va bene – spiega Augusta Sonato, nutrizionista dell'istituto – ma non deve diventare un'abitudine. **Con il caldo e l'afa, non bisogna eccedere con le carni rosse**'. Una regola largamente trasgredita dal momento che bracioline, bistecche e salsicce di maiale risultano le carni preferite da cuocere alla griglia.

'Dovrebbero essere consumate non piu' di una o due volte alla settimana – prosegue Sodato – inoltre meglio evitare le salsicce e sostituirle con le costine di maiale. Mentre le carni bianche come pollo e tacchino, essendo piu' magre, sono un'ottima alternativa' dice l'esperta.

Una passione quella delle grigliate che durante l'estate raggiunge i picchi piu' alti, con 24 milioni di barbecue organizzati tra giugno e settembre.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it