

Come limitare i danni delle Feste



Come ogni anno, quando ci si avvicina alle Feste, arriva anche un periodo molto molto denso di occasioni d'incontro, di pranzi, di cene "impegnative".

Ovviamente il Natale va festeggiato, questo è fuori discussione, ma come fare a limitare i danni e fare in modo che i sacrifici, che magari abbiamo fatto i giorni, le settimane precedenti, non siano del tutto spazzati via da panettone e spumante?

Questo periodo è davvero il più critico di tutto l'anno, complice anche il calendario, che quest'anno ci offre un'infilata di giorni di festa davvero super! I piatti tipici della tradizione natalizia ci inducono in tentazione con primi elaborati ed abbondanti, dolci grassi zeppi di burro e glasse, frutta secca, canditi strazuccherati,...

Come fare per non ritrovarsi, dopo la Befana, a non odiare la bilancia?

Ecco allora alcuni suggerimenti e consigli per giocare d'anticipo e mettere in atto una buona controffensiva.

1) NON SALTARE LA COLAZIONE

Rimane sempre un valido aiuto quello di fare una colazione bilanciata con carboidrati, proteine, grassi che dandoci una buona sazietà ci permetterà di arrivare meno famelici al pranzo, evitando così gli eccessi.

Non ricicliamo panettone e pandoro nel caffelatte, meglio invece scegliere una colazione più equilibrata e meno dolce con yogurt, frutta fresca e fiocchi d'avena oppure pane di segale con un velo di marmellata e un po' di frutta secca, il tutto accompagnato da una bella spremuta d'arancia.

2) LIMITARE LE CALORIE SOPRATTUTTO NEL POMERIGGIO E ALLA SERA

Nella seconda parte della giornata il nostro corpo va in "risparmio energetico" e gli eccessi serali si trasformeranno più facilmente in grassi, perché è più difficile bruciare un surplus di energia. Nel caso del cenone di S. Silvestro, sarà utile prevenire con un pranzo leggero, che potrebbe essere un minestrone o una vellutata con legumi o un piatto cucinato in modo semplice (carne, pesce o uova) arricchito con un bel contorno di verdura di stagione, condita con olio extravergine di oliva.

3) LIMITARE LA RITENZIONE IDRICA



Inevitabilmente in questi giorni aumenta, proprio a causa del tipo di alimentazione, allora potremmo cercare di mettere in atto alcune strategie nei pasti normali come:

- **usare meno sale** sostituendolo il più possibile con spezie e aromi;
- **mangiare tanta tanta verdura**, soprattutto cruda;
- **limitare il più possibile i cibi particolarmente ricchi di sale** es. crackers, grissini, estratti di carne, insaccati, sott'oli, prodotti da forno confezionati.

4) FARE ANTIPASTI INTELLIGENTI

Esempio fare un antipasto a base di crudité di verdure, per fornire al nostro corpo sali minerali, vitamine, enzimi, fibre e per controllare il più possibile il senso di fame, in modo da resistere meglio ai ricchi buffet "ingrassanti".

5) MASTICARE, MASTICARE, MASTICARE E MANGIARE LENTAMENTE

Può sembrare banale, ma se si mastica in maniera adeguata, senza essere presi troppo dalla foga dell'assaggio, sarà molto più facile favorire il processo digestivo ed evitare fermentazioni intestinali. In questo modo potremo anche assaporare con più gusto le varie portate del pasto, raggiungendo prima il senso di sazietà.

6) LIMITARE LE PORZIONI

Quando vogliamo limitare le calorie, possiamo intervenire sulle porzioni, diminuendo le quantità ed evitando i bis, ciò ci permette di assaggiare tutti i piatti, ma di contenere i danni.

7) LIMITARE LE BEVANDE ZUCCHERATE O ALCOLICHE

Queste bevande forniscono parecchie calorie e quindi sarà bene non esagerare per mantenere il tutto sotto controllo. Importante è invece cercare di bere tanta tanta acqua durante la giornata, per mantenere un buon stato d'idratazione.

8) NON ABBANDONARE L'ATTIVITA' FISICA

Se siamo costanti e manteniamo le nostre normali attività, anche se a un ritmo più blando, ma senza abbandonarle, allora sarà più facile mantenere un buon metabolismo in grado di "bruciare" anche qualche sgarro in più.

L'importante è non avventurarsi in attività estreme, alle quali non siamo abituati e che ci porterebbero più danni che benefici, oltre a farci odiare l'attività fisica.

La camminata di passo veloce può essere un buon metodo che mette d'accordo tutti.

Questi sono solo alcuni dei consigli che ci possono aiutare a limitare i danni, ma... come la saggezza popolare ci ricorda:

"NON SI INGRASSA DA NATALE A CAPODANNO, MA DA CAPODANNO A NATALE!!!"

Tanti cari Auguri di Buone Feste a tutti Voi e alle Vostre Famiglie!

Dr.ssa Federica Felicioni
Biologa Nutrizionista
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it

