

Pranzi e cene di Natale: attenzione a bilancia e portafoglio



Le luminarie colorate, gli addobbi natalizi e le vetrine in festa ci ricordano giorno dopo giorno che l'avvento del Natale è alle porte: poco più di una settimana e sarà tempo di scartare i doni portati da Babbo Natale e sedersi tutti insieme al tavolo per stare in famiglia e gustare insieme succulenti manicaretti e pasti sfiziosi. Passato Natale, presto arriverà Capodanno, altra occasione per gustare leccornie in compagnia! Tutte queste festività una vicina all'altra, fanno ben intuire il perchè, in questo periodo, è difficile sfuggire ai peccati di gola e superare i limiti. Nonostante ogni anno ognuno di noi si affidi ai buoni propositi, spesso accumuliamo qualche chilo di troppo puntualmente segnalato dalla bilancia. Secondo la Coldiretti l'aumento ponderale medio si aggira intorno ai 2 o 3 chili per persona, dovuti all'assunzione di circa il doppio delle calorie che normalmente ingeriamo.

Antipasti, cotechini&lenticchie, panettoni, pandori, torroncini e quantità eccessive di frutta secca, possono causare, oltre che un aumento di peso, pesantezza a livello addominale, cambio dei bioritmi e intorpidimento generale. Un trucco per evitare questi disagi? Durante i giorni di festa mangiamo pure in compagnia, ma nei giorni precedenti e successivi cerchiamo di mantenerci leggeri. Innanzitutto è fondamentale fare una buona colazione al mattino, con una bella tazza di latte o un succo non zuccherato e qualche biscotto; concediamoci poi due spuntini, uno a metà mattina e uno a merenda, per evitare di arrivare eccessivamente affamati al pasto successivo, e facciamo un pasto più abbondante a pranzo e uno più ridotto alla sera.

Impegniamoci a variare sempre la nostra dieta con fantasia, in modo da non annoiarci e cerchiamo di consumare il meno possibile zuccheri semplici e grassi (un consiglio? Per evitare di cedere alla tentazione, facciamo la spesa con intelligenza, comprando soltanto il necessario e lasciando sugli scaffali del supermercato caramelle, cioccolato, brioches etc.).



foto Cristina Tamiso

Non facciamo mancare, poi, sulla nostra tavola frutta e verdura di stagione: via libera ad arance, mele, pere, kiwi, spinaci, carciofi, cavolfiori, finocchi, broccoli, radicchio, cicoria, zucche e zucchine!

Un'ottima abitudine è quella di bere l'acqua di cottura di verdure come finocchi, particolarmente drenanti, e carciofi, che proteggono il fegato e stimolano la produzione e secrezione di bile all'interno del nostro organismo, o utilizzarla come base per preparare vellutate o passati.

Per concludere, seguiamo una buona alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali e proteine nei giorni pre-festa e, vista la crisi che sta attraversando il nostro Paese, a Capodanno concediamoci un piatto ricco di lenticchie... sperando che portino un po' di soldini a ognuno di noi!

Buone Feste!

Diana Crippa laureata in Scienze e Tecnologie Alimentari – dietista