

"BILANCIA NON TI TEMO DOPO LE FESTE!", TORNARE IN FORMA CON BENEFICI DELL'ACQUA

10 Gennaio 2019



L'AQUILA - "Anno nuovo, vita nuova", così si dice... E dopo le feste natalizie i buoni propositi per l'anno appena iniziato accompagnano il rientro alla vita di tutti i giorni, e tra i pranzi e le cene in famiglia del periodo delle feste, uno dei primi obiettivi spesso è quello di recuperare al più presto il peso forma.

"Durante le festività natalizie si rischia infatti un'assunzione di circa 1.000 calorie in più al giorno, arrivando al tanto temuto confronto con la bilancia con un aumento di peso tra i due e i tre chili - spiega la dottoressa Elisabetta Bernardi, Biologa specialista in Scienza dell'Alimentazione e membro dell'Osservatorio Sanpellegrino - questo incremento di peso però non è dovuto solo alla maggiore quantità di calorie che si assumono, ma anche all'abitudine di mangiare più volte durante tutto l'arco della giornata, trascurando inoltre alimenti fondamentali come frutta e verdura".

Al rilassato clima familiare tipico delle festività si contrappone quindi ogni anno l'ansia di rimettersi in forma nel più breve tempo possibile, complice anche l'incombenza del rientro in ufficio: per la salute del nostro organismo però è importante evitare diete drastiche e digiuni che possono avere conseguenze che si ripercuotono sulla nostra salute.

"Per recuperare la linea - prosegue la dottoressa Bernardi - ma in generale per mantenere in salute il nostro corpo, un valido aiuto è rappresentato sicuramente dalla ripresa dell'attività fisica, spesso abbandonate durante il periodo delle feste, ed una corretta idratazione che, insieme ad una sana alimentazione, aiuta a favorire la perdita di peso: l'acqua infatti contribuisce a far aumentare temporaneamente il nostro tasso metabolico e in questo modo il nostro organismo utilizza più calorie. Bere acqua anche prima dei pasti permette inoltre di raggiungere prima il senso di sazietà".

L'acqua rappresenta quindi un valido alleato per la salute e il benessere fisico, anche perché permette l'eliminazione del carico tossinico e garantisce il trasporto all'interno del nostro organismo dei nutrienti.

È importante quindi scegliere le acque più ricche di sali come magnesio e calcio: i sali minerali sono indispensabili come costituenti dell'organismo e fondamentali per il mantenimento del nostro equilibrio idrico salino.

Attraverso la sua funzione depurativa e all'elevato contenuto salinico dunque, l'acqua rappresenta un importante strumento di cura e di prevenzione.

"Una cattiva idratazione può essere spesso anche causa di irregolarità intestinale - prosegue la dottoressa - l'acqua infatti facilita la digestione e il lavoro delle fibre che riescono ad avere effetti sulla regolarità intestinale se aiutate dalla giusta quantità di acqua bevuta, circa 8 bicchieri durante l'arco della giornata".

© 2020 Abruzzo Web Enfasì srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003

Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli
Idratarsi correttamente, dunque, non solo può rappresentare, unito ad una sana alimentazione, il primo passo per tornare in forma dopo il periodo delle festività natalizie, ma anche e soprattutto un importante alleato per mantenere in salute il corpo.