

FESTIVITA': DIETOLOGI, "14 MILA CALORIE IN PIU', INGRASSEREMO 2 CHILI"

29 Dicembre 2011

ROMA - Le festività natalizie, Capodanno ed Epifania incluse, ci faranno accumulare circa 14 mila calorie, secondo le stime dei dietologi.

Secondo i calcoli del professore Pier Luigi Rossi, docente presso le Università di Bologna, Parma e S.Marino, con mille calorie in più ogni giorno, per due settimane di durata media delle feste, si arriva a 14 mila calorie, che equivalgono a 2 chili di grasso.

Ma per diluirle naturalmente, oltre alle solite diete e alla palestra, ci sono anche le ricette a base di erbe e tisane consigliate da esperti universitari.

Nonostante la crisi economica, 7 italiani su 10 non rinunceranno alla grande abbuffata di Capodanno. Ma quali sono le motivazioni alla base del fenomeno? Per la psicologa Serenella Salomoni, che ha interrogato 500 italiani che festeggeranno a tavola, il motivo principale è che "mangiare aiuta a rimuovere i pensieri", per il 36 per cento degli intervistati; mentre per il 22 per cento "l'orgia di cibo è di buon auspicio" e per il 17 per cento "sesso e cibo sono il binomio ideale per iniziare bene l'anno nuovo".

I guai, e le calorie, arrivano dopo il cenone con i chili di troppo da smaltire.

"Un rischio è rappresentato dalle diete fai da te - come spiega Valentina Mercati direttore marketing di Aboca, Società Agricola di Sansepolcro - è sempre necessario affidarsi a un esperto affinché i rimedi post cenone siano efficaci. Proprio per questo motivo saranno necessari i rimedi naturali ma con la supervisione di un erborista o farmacista".

E per smaltire le calorie in eccesso il professore Pier Luigi Rossi consiglia "piante ad azione depurativa utili soprattutto per eliminare dall'organismo eventuali eccessi di tossine accumulate proprio durante le feste, come Aloe, Bardana, Carciofo o Tarassaco".

Gli esperti, inoltre, garantiscono che per bloccare gli effetti dei radicali liberi dell'ossigeno sono indicati il tè verde e il rooibos (detto anche tè rosso).

Un particolare consiglio da parte degli esperti è rivolto agli adolescenti, categoria che è soggetta al rischio obesità, fenomeno in costante crescita anche nel nostro paese ed oggetto di campagne ministeriali di sensibilizzazione verso una corretta alimentazione.