

"IL DOPO FESTE": NO AI DIGIUNI TOTALI, TANTI LIQUIDI, VERDURE E MOVIMENTO

2 Gennaio 2016

L'AQUILA - "Bere tanta acqua ed evitare il digiuno dopo le mangiate di Natale e Capodanno".

Sono i consigli della biologa nutrizionista aquilana Cinzia Carosone per smaltire le abbuffate delle feste, dopo il cenone di Capodanno che insieme al pranzo di oggi chiuderà le mangiate natalizie.

"Non bisogna mai digiunare - spiega - ma mangiare in modo equilibrato nei giorni successivi, non privandosi di nulla e avendo un'attenzione particolare ai condimenti che dovranno essere leggeri".

Bandite le colazioni con gli avanzi di pandoro e panettone, alle quali si possono sostituire yogurt con cereali, caffè d'orzo e pane tostato con un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti.

"Un fetta di pandoro ha le calorie di un piatto di pasta, data la grande quantità di burro utilizzato - afferma la Carosone - Bisognerebbe evitare di mangiarlo, così come il panettone. 100 grammi di pasta hanno circa 350 kcal, 100 grammi di panettone 330, mentre 100 grammi di pandoro contengono circa 400 kcal".

E allora sì alla pasta a pranzo "purché sia consumata in porzioni più piccole (50 grammi) e condita con un sughetto leggero di pomodoro o in bianco, e spazio a carni, possibilmente bianche e alla piastra e a pesce bollito per depurare il fisico dalle ingenti dosi di grassi e zuccheri ingerite".

"Il pollo può essere cucinato anche in umido e affiancato a grandi quantità di verdure che contiene fibre e stimola così il transito intestinale - sottolinea - Prima del pranzo, per aumentare il senso di sazietà e mangiare un po' meno si possono preparare delle crudité che sono nutrienti e alleviano il senso di fame".

"Mangiare più verdure a pranzo inoltre ci consente di non avvertire il senso di fame durante il pomeriggio che ci porta a mangiucchiare durante il pomeriggio", prosegue.

La nutrizionista inoltre consiglia di affiancare un po' di movimento alle regime alimentare "con passeggiate quotidiane di almeno 30 -40 minuti".