

MANGIARSANO: IL NATALE PORTA CICCIA, COME EVITARE I CHILI IN PIU'

24 Dicembre 2012



L'AQUILA - Le feste natalizie sono ormai alle porte e come ogni anno si prospettano grandi mangiate in famiglia. Tutti entusiasti, salvo poi rammaricarsi di aver preso anche quest'anno 2-3 chilogrammi per nulla graditi.

I consigli che mi accingo a dare in questo articolo sono rivolti sia a chi sta seguendo una dieta dimagrante e non vuole vanificare i risultati ottenuti sia per coloro che non vogliono ritrovarsi in sovrappeso alla fine delle feste, dovendosi poi mettere a dieta.

La prima accortezza da avere è quella di non riempire la casa di un numero eccessivo di dolci, può bastare un torrone e un panettone o pandoro. Il primo problema è che si aprono un'infinità di dolci che verranno mangiati ininterrottamente dal 24 al 6 gennaio. Se abbiamo la tentazione sempre sotto gli occhi, resistere è praticamente impossibile. Quindi prima regola: ridurre i dolci presenti in casa.

Per quanto riguarda le cene classiche, ovvero la vigilia di Natale e il Capodanno, consiglio sempre di mangiare un po' di tutte le portate senza però esagerare. Una piccola porzione di ogni portata vi farà sentire a vostro agio con i commensali. Per recuperare a pranzo il giorno stesso, sto parlando quindi del 24 dicembre e il 1° gennaio, mangiate solo un'insalata mista con una fettina di petto di pollo alla piastra.

Così facendo recupererete in giornata alcune delle calorie, semplicemente eliminando il pane, la pasta e la patate.

La stessa cosa vale per il pranzo di Natale laddove potrete mangiare un po' di tutto senza esagerare e a cena taglierete i carboidrati mangiando sempre un po' di carne con verdure. L'errore peggiore che potreste fare è quello di saltare alcuni pasti a ridosso delle abbuffate natalizie. I pasti saltati costituiscono sempre un pericolo, la fame si somma e la scatenerete i giorni successivi sui dolci avanzati.

Anche durante le feste natalizie è possibile smaltire qualche caloria di troppo attraverso un po' di sano movimento. Il problema è che fuori fa sicuramente freddo e l'idea di uscire a camminare potrebbe persino essere dannosa. Procuratevi un tapis roulant o una cyclette così da poter svolgere a casa quell'attività fisica giornaliera che in primavera ed estate è tanto piacevole fare all'aperto. Se non avete i soldi per una cyclette non preoccupatevi, c'è sempre una nonna, una zia, una suocera che ve la presterà volentieri poiché l'ha comprata 10 anni prima e sta lì in casa a dare solo fastidio ma non la usa mai nessuno!

Insomma, un Natale e Capodanno all'insegna della moderazione. Così facendo non avrete nessuna brutta sorpresa sulla bilancia e sarete soddisfatti di voi stessi.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Dopo avervi fatto la predica anche a Natale, vi faccio i miei più cordiali auguri. Buone feste!

Direttore responsabile Berardo Santilli

* biologo nutrizionista www.danielepercossi.it