

MANGIARSANO: OCCHIO AI CHILI DA FERIE ESTIVE L'ESPERTO, "TANTO SPORT E POCHI CARBOIDRATI"

3 Ottobre 2013

L'AQUILA - Le vacanze sono purtroppo finite! La stagione estiva è ormai agli sgoccioli e quella autunnale comincia a farsi sentire.

Durante le ferie ci siamo tutti lasciati un po' andare, è assolutamente normale.

Come resistere ai gelati, alle cene con gli amici, alle tante sagre che caratterizzano la nostra amata terra abruzzese? È praticamente impossibile.

Al rientro però la bilancia ci presenta inesorabilmente il conto. Niente allarmismi. Prendere qualche chilogrammo di troppo durante le ferie estive e durante il Natale è normale. Basta prenderne atto, pesandosi, e rimettersi in riga quanto prima.

Per andare in sovrappeso di 20 kg in 10 anni basta prendere 2 chili all'anno, uno a Natale e uno in estate. Il problema, quindi, non è prendere peso ma non far nulla per riprenderlo. Una volta finite le ferie possiamo finalmente riprendere i buoni propositi, pianificando magari di migliorare una volta per tutte il nostro stile di vita.

Alcune semplici regole possono darci un mano in questa direzione.

- 1 - Pesarsi almeno una volta a settimana ponendosi degli obiettivi settimanali da raggiungere.
- 2 - Pianificare un percorso di attività fisica di tipo annuale (palestra, piscina, tennis, etc.).
- 3 - Prendere la buona abitudine di bere di più, prediligendo le acque oligominerali se si soffre di cellulite.
- 4 - Non saltare mai la prima colazione. Chi non fa la prima colazione inizia già male la sua giornata e non può che finire peggio.
- 5 - Inserire i principali macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi buoni) in tutti e tre i pasti principali. No alle diete dissociate (carboidrati a pranzo e proteine a cena) né, peggio ancora, alle diete iperproteiche.
- 6- Evitare di buttare soldi per tutti quei miracolosi quanto inutili prodotti dimagranti che vantano di bruciare i grassi. L'unico vero bruciagrassi è il "gap calorico" (es. spendo 2000 kcal ne assumo 1200 kcal). Non c'è altra soluzione che la moderata restrizione calorica associata all'attività fisica per bruciare i grassi.
- 7 - Più frutta e verdura. Più colori ci sono nel nostro piatto meglio è.
- 8 - Usare meno sale nei condimenti, prediligendo il sale iodato per tutta la famiglia. Il nostro palato si adatta facilmente a un determinato gusto, per cui diminuendo il sale piano piano ci sembrerà saporito ciò che oggi ci sembra sciapo.
- 9 - Inserire nella propria dieta giornaliera piccole quantità di grassi omega 3. Li troviamo nella frutta secca e nel pesce azzurro.
- 10 - Riduciamo le quantità di carboidrati. La nostra amata dieta mediterranea è stata riconosciuta ormai come "patrimonio universale dell'umanità". L'errore che noi italiani commettiamo non sta nella qualità di ciò che mangiamo ma nelle quantità. Quindi un po' meno pane, pasta e patate ci consentirà di tornare al peso forma. Mai eliminarli però completamente dai 3 pasti principali.

*biologo nutrizionista www.danielepercossi.it

© 2026 Abruzzo Web Enfasi 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