AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

MANGIARSANO: RISCHIO CICCIA ALLE FESTE NATALIZIE POCHE REGOLE PER NON SPACCARE LA BILANCIA

23 Dicembre 2013



PESCARA – Le feste natalizie sono quasi arrivate e come ogni anno ci aspettano delle belle abbuffate.

Niente di più piacevole soprattutto quando si è in compagnia della propria famiglia. Il Natale è un momento di condivisione e il cibo è un ottimo aggregante sociale.

Il problema, però, come ogni anno non sono le feste, ma il dopo-feste, quando le abbuffate esagerate ci presenteranno il conto sulla bilancia.

Come fare dunque per non ritrovarsi almeno 2-3 chili in più come l'anno precedente?

Basta seguire queste semplici 3 regole:

1 – La prima regola, che potrà sembrarvi banale, è quella di non acquistare un numero elevato di prodotti dolciari. I problemi del peso accumulato durante il periodo natalizio non sono, infatti, le classiche cene di vigilia, Natale, Capodanno e Befana ma il fatto che gli innumerevoli dolci aperti alla vigilia si ritrovano in dispensa fino al 6 gennaio. È intuitivo capire che se ce li avrete sotto gli occhi cederete ad almeno una porzione di dolce al giorno per ben 15 giorni. Quest'anno acquistate un unico panettone/pandoro e torrone e il primo problema è risolto.

2 – La seconda regola è relativa a come rimediare nell'immediato ai danni fatti. Spesso si è tentati di fare dei veri e propri digiuni riparatori: "Stasera che è la vigilia di sicuro mangerò troppo, allora è meglio che a pranzo digiuni completamente". Niente di più sbagliato. Vi porterete appresso la fame mangiando molto di più di quanto avreste fatto pranzando normalmente.
Un piccolo e intelligente recupero lo si può fare, ma soltanto eliminando i carboidrati al pasto precedente o successivo l'abbuffata. Senza eliminare però le proteine né le fibre. Ad esempio, se a Natale a pranzo avete, come è normale che sia, mangiato un po' di più, a cena potete recuperare un po' di calorie mangiando una fettina di petto di pollo e un'insalata. Basta quindi eliminare pasta, pane e patate. Va da sé che anche per i pranzi e le cene tipiche nessuno vi obbliga ad esagerare. Esiste la possibilità di moderarsi anche nelle migliori delle occasioni.

3 – L'ultima regola, nonché una delle più importanti, è quella di pesarsi, durante le feste, tutti i giorni. Capita, infatti, troppo spesso di non pesarsi per lunghi periodi di tempo e di prendere quindi peso senza accorgersene. A volte ci accorgiamo che stiamo ingrassando e non ci pesiamo per non spaventarci. È proprio questo l'atteggiamento più sbagliato, perchè rimandando la bilancia rimandiamo anche il momento in cui iniziare a metterci a dieta. Durante le feste pesandosi tutti i giorni si vede da subito se stiamo facendo danni e questa presa visione ci farà dare un'importante regolata i giorni successivi. Quindi pesatevi ogni giorno e cercate di recuperare i giorni successivi se avete preso anche solo mezzo chiletto.

E dopo avervi fatto la predica anche a Natale, non mi resta che augurarvi buone feste!

* 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