AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

MANGIARSANO: TORNARE IN FORMA PER L'AUTUNNO VIETATI I DIGIUNI, POCA PASTA E UN PO' DI SPORT

1 Ottobre 2012



Con questo articolo *AbruzzoWeb* inaugura una nuova rubrica intitolata *Mangiarsano*, che verrà affidata al professionista abruzzese Daniele Percossi, biologo e nutrizionista.

Uno spazio per allargare ancora di più il raggio d'azione delle rubriche di questo giornale e fornire con un linguaggio preciso ma chiaro informazioni e suggerimenti su come e cosa mangiare, non solo per essere in forma e piacersi, ma anche e soprattutto per stare in salute.

Buona lettura.

L'AQUILA – Anche quest'anno le vacanze estive, oltre al meritato riposo, ci hanno regalato qualche chiletto di troppo. Pesarsi diventa un incubo, già sappiamo che la bilancia ci riserverà brutte sorprese.

Niente di grave, è normalissimo rilassarsi e lasciarsi un po' andare durante le ferie. Basterà qualche piccola accortezza e si potrà presto ritornare in forma

Come al solito la fretta è nemica di qualunque percorso dimagrante. Evitiamo assolutamente di affidarci ai digiuni e alle diete drastiche per recuperare in una settimana i danni fatti in almeno un mese. I digiuni o semidigiuni sono dannosi per la salute e per l'estetica perché ci lasciano spesso smagliature e ci fanno perdere tonicità.

Per disintossicarci dalle ultime abbuffate estive prendiamo la buona abitudine di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno. L'acqua deve avere un basso residuo fisso così da eliminare i liquidi in eccesso e le tossine. Le acque oligominerali sono le migliori per ridurre la tanto odiata ritenzione idrica.

Per quanto riguarda l'alimentazione da seguire, ci si dovrebbe attenere sulle 1.200-1.400 chilocalorie per le donne e 1.700-1.800 kcal per gli uomini. Questi ultimi, rispetto alle donne, hanno più muscolatura, un metabolismo basale più alto e per questo possono permettersi di mangiare un po' di più.

Evitare le bevande gassate e zuccherate in genere, eliminare snack, merendine e fritture. Partire sempre la mattina con una colazione che preveda una fonte di calcio (latte o yogurt magri) e una fonte di carboidrati complessi (fette biscottate, biscotti secchi, cereali da prima colazione) preferibilmente integrali.

Non dimentichiamo i famosi spuntini che sono fondamentali per mantenere alto il metabolismo: vanno benissimo un frutto o uno yogurt magro a metà mattinata e a merenda.

A pranzo non facciamo il solito errore che fanno tutti, un piattone di pasta e un frutto. Riduciamo la porzione di pasta e inseriamo anche un piccolo secondo proteico a base di carne, pesce, uova, affettati e formaggi magri.

A cena un secondo piatto con proteine magre e un pizzico di pane integrale. Le verdure devono sempre accompagnare i pasti principali sia a pranzo che a cena. Le fibre sono, infatti, fondamentali per avere la regolarità intestinale, tanto difficile da raggiungere soprattutto per le donne.

A queste piccole dritte alimentari basta aggiungere una sana attività motoria per rimettersi in forma, a settembre ci poniamo sempre nuovi buoni propositi, quest'anno l'ideale sarebbe trovare davvero una nuova attività sportiva.

Non dobbiamo però vederla solo come una scocciatura per togliere la pancetta ma dobbiamo ricercare qualcosa che ci piaccia davvero poiché solo inserendola costantemente nella nostra vita non solo ci rimetteremo in forma ma riusciremo a mantenere i risultati nel tempo.

Questo è possibile se i chili di troppo sono ovviamente pochi. Nel caso in cui il peso in eccesso è elevato (sovrappeso, obesità) consiglio sempre di rivolgersi a un nutrizionista, scoraggiando sempre diete fai de tè inutili e purtroppo spesso anche dannose.

Buon allenamento e buona dieta.

* *biologo nutrizionista –http://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