



A NATALE, A TAVOLA
SCEGLI LA CONSAPEVOLEZZA
E DOSA LE EMOZIONI,
NON I PASTI

COME MANGIARE IN MODO
SANO E CONVIVIALE
DURANTE LE
FESTE NATALIZIE



D.ssa Maria Massimilla
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
SPECIALISTA IN PATOLOGIA CLINICA



Le festività natalizie sono il periodo dell'anno in cui qualsiasi buon proposito di mantenere una giusta e corretta alimentazione viene messo un po' da parte, per lasciar spazio alla convivialità e a qualche peccato di gola in più. E l'incubo di aver preso qualche chilo arriva puntuale i giorni successivi, quando si deve fare i conti con la bilancia.

Tuttavia, è possibile trascorrere le feste, divertendosi e godendo del buon cibo e della compagnia, senza necessariamente cedere ad ogni tentazione e finire, quindi, per aumentare di peso.

Di fatto, in tali occasioni ci si trova di fronte ad un bivio: resistere ai peccati di gola per non ingrassare e vanificare il lavoro fatto nel resto dell'anno, oppure concedersi completamente alle numerose prelibatezze culinarie presenti sulla tavola imbandita?

La risposta è semplice. Fintanto che si approfitta solo in certe occasioni, come ad esempio in questo periodo, per togliersi qualche sfizio, non c'è molto da temere! Chi infatti sa mantenere un buon regime alimentare, è consapevole che se anche qualche volta fa uno strappo alla regola, quello che conta è il bilancio complessivo sui periodi lunghi, dalla settimana al mese.

Molte persone invece sono convinte di poter mangiare tutto ciò vogliono per poi ricorrere ai ripari a gennaio, ma è un atteggiamento scorretto! Infatti, non a caso, "non si ingrassa tra Natale e Capodanno, ma tra Capodanno e Natale".

Le feste natalizie sono uno dei periodi più attesi dell'anno per trascorrere del tempo in compagnia delle persone care, condividendo pranzi e cene conviviali. Per questo è importante preparare piatti salutari e bilanciati, ma senza rinunciare al gusto: approfondiamo di seguito come vivere al meglio le festività anche da un punto di vista nutrizionale. Il mio primo consiglio è innanzitutto di non farsi rovinare il Natale dalla paura di ingrassare. Natale è festa, è gioia, è compagnia, e soprattutto viene solo una volta l'anno. A Natale è quindi concesso lasciarsi andare a qualche sgarro, godersi la festa ed il piacere del cibo. D'altro canto, non bisogna certo usarlo come scusa per ingurgitare cibo a dismisura. Insomma, occorre un compromesso! Ecco quindi un vademecum per concedersi il piacere della festa...senza ingrassare!





Gli ingredienti che non devono mancare nelle ricette di Natale

Nel periodo natalizio è importante non imporsi delle drastiche riduzioni a tavola e non avere sensi di colpa qualora si mangi in modo diverso dal solito. Per cercare di mangiare in modo sano, senza rinunciare al gusto, ci sono degli ingredienti a cui non bisogna rinunciare come i legumi, i cereali integrali, la frutta, la verdura e anche il pesce. Questi alimenti infatti contengono molte fibre e micronutrienti che aiutano a bilanciare i pasti secondo il modello del piatto sano che si ispira alla vera dieta mediterranea.

Porzioni dimezzate per non rinunciare a nulla: durante il grande cenone della vigilia, o il pranzo di Natale, e in genere i giorni "rossi", mangiate un pò di tutto ma

preferite porzioni piccole e soprattutto non fate il bis. Potrete quindi godervi il pasto senza rimorsi, e senza rimpianti.

Nei giorni non festivi non digiunate ma rispettate il piano dietetico: anche se nei giorni di festa avete sgar-rato, non cercate di recuperare digiunando, semplicemente riprendete in mano la dieta e seguitela come di consueto.

L'importanza dell'idratazione e di contenere il consumo di alcolici

Durante tutto l'anno, anche nei mesi più rigidi come quelli delle feste natalizie, **l'idratazione svolge un ruolo fondamentale** per il benessere dell'organismo. Quindi è importante bere all'incirca **due litri d'acqua** al giorno, facendosi aiutare anche da bevande calde, come tisane e infusi, preferibilmente senza l'aggiunta di zuccheri.

Inoltre non bisogna sottovalutare **l'apporto energetico delle bevande alcoliche:** moderare il consumo di alcolici è consigliabile quindi per evitare di assumere calorie che non sono funzionali ad una dieta sana ed equilibrata.

Parola d'ordine: equilibrio

Troppo spesso capita che le persone, dopo aver mangiato più del solito a Natale, decidano di procedere con una o più giornate di digiuno. Invece è consigliabile

mantenere un equilibrio e non vivere con senso di colpa un pasto più sostanzioso. Ad incidere sul benessere di una persona infatti, non è la dieta condotta per un breve periodo di tempo, ma l'abituale stile alimentare che si mette in pratica durante la quotidianità.

Come vivere il pranzo di Natale

Il pranzo di Natale non deve essere un momento di stress, ma una gioia condivisa. Per questo **non ci sono cibi che si devono evitare o regole da seguire in modo stringente.** E' invece il momento dell'anno da dedicare ai piatti della tradizione. Durante questo giorno di festa è importante concedersi il piacere di stare a tavola, magari con l'accorgimento di evitare bis o tris.

Come evitare gli sprechi

Durante le festività si tende a cucinare tantissime portate, ma bisogna **prestare attenzione ad evitare sprechi ed eccessi inutili a tavola.**

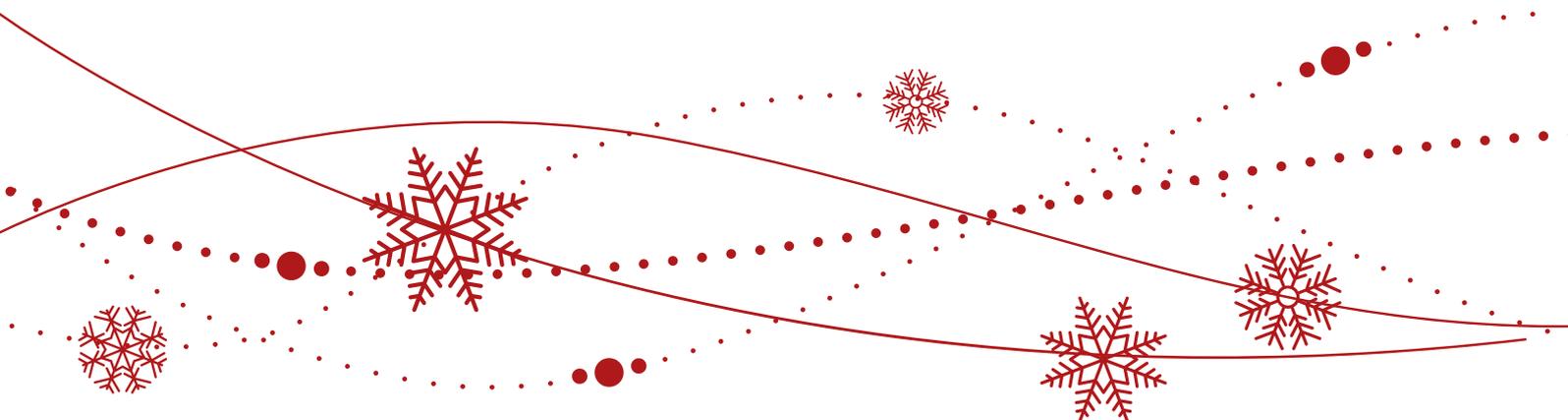
Fare caso alle dosi è quindi consigliato: nel caso di un primo piatto come una pasta, con un menù che comprende qualche antipasto, un secondo e un dessert, è consigliabile orientarsi su una porzione di 50 grammi a persona al posto dei classici 80 grammi. Inoltre gli **avanzi possono essere trasformati in ricette deliziose:** dare libero sfogo alla propria creatività, utilizzando ciò che è rimasto dal giorno precedente, è un'ottima pratica e regala anche splendide sorprese culinarie.

Attività fisica durante le feste

Il periodo di Natale è ideale per rallentare e concedersi il giusto tempo per **praticare attività fisica**. Dopo i pasti, e preferibilmente durante gli orari più tiepidi della giornata, è consigliabile concedersi qualche **passeggiata nella natura** o altre tipologie di attività fisica in modo da mantenersi attivi da un punto di vista **metabolico** e ormonale.

No alle diete fai da te

Non sono i giorni delle feste ad incidere sulla forma fisica, ma è la **routine alimentare quotidiana** a fare la differenza. Per questo, al termine dei pranzi e delle cene natalizie, è importante non sottoporsi alle diete fai da te; in particolare la **pratica del digiuno può rallentare il metabolismo** e incrementare il gonfiore e la fame nervosa.



Verdure Detox

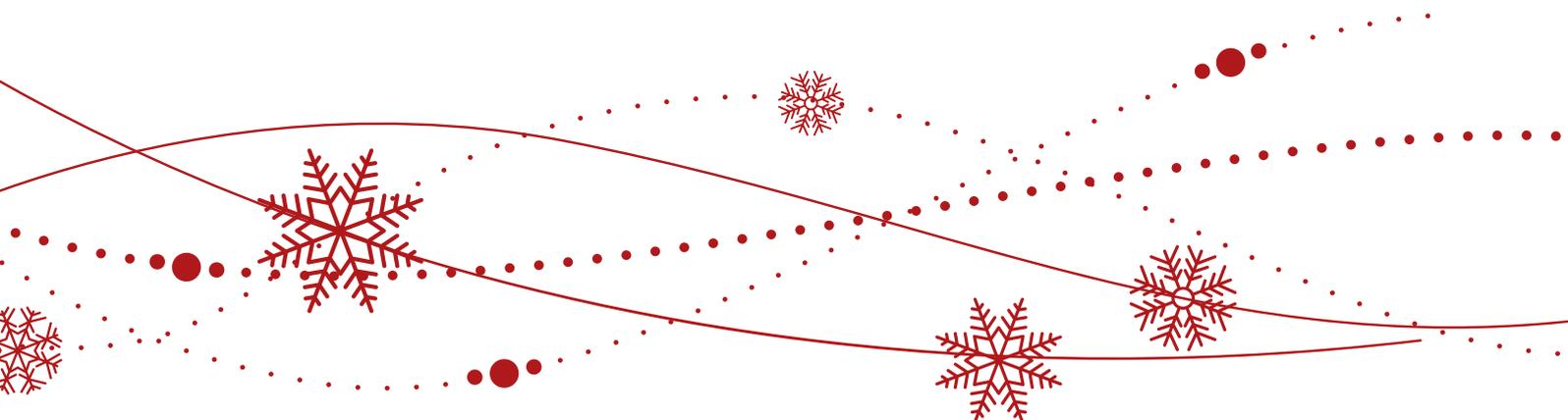
- Verza
- Barbabietola
- Cavolo
- Broccolo
- Carciofo
- Zucca
- Radicchio
- Rucola
- Finocchio
- Porro
- Asparagi
- Carota Viola
- Sedano
- Scarola



Tisana detox

con due soli ingredienti per smaltire tossine e grassi

- 20 gr di foglie di salvia
- Un cucchiaino di miele di acacia
- Acqua potabile q.b.



Tisana sgonfiante

- Tarassaco
- Equiseto
- Finocchio
- Te verde
- Un pizzico di zenzero
- Acqua potabile q.b.



*BUON NATALE CON AFFETTO
BUON NATALE CON AMORE
BUON NATALE CON TUTTO IL CUORE
E QUANDO IL NATALE PASSERA'*



**VI AUGURO
BUONE FESTE A TUTTI**



D.ssa Maria Massimilla
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
SPECIALISTA IN PATOLOGIA CLINICA