



## Arriva il Natale : Istruzioni per l'uso

Cari lettori rieccoci dopo un anno , che mi auguro sia trascorso sereno , ad attendere le festività di Natale e Fine Anno . E' l' appuntamento per ritrovarsi in famiglia e con gli amici per scambiarsi i regali, per fare l'albero o il presepe e, perché no, anche per mettere un poco da parte le regole e gustare dolci , manicaretti vari e magari qualche bicchiere in più di buon vino. È di questo che vorrei parlarvi in questo ultimo numero dell'anno della nostra rubrica. Proverò perciò ad elencare una serie di regole di comportamenti e di consigli utili che consentano di non rinunciare, almeno a Natale, ai piaceri della tavola senza danni per la salute. . Ricordate quando eravate adolescenti , o semplicemente più giovani ? Sicuramente anche voi facevate parte di quelli che mangiavano in libertà senza ingrassare di un etto . Al di là dei discorsi sul ruolo che l'età e il metabolismo individuale hanno sulla forma fisica, ricorderete che quelli che dopo le feste non si ritrovavano con qualche chilo in più erano i più attivi, sempre pronti a proporre un giro in bici o una serata in discoteca. Bene, che siano passati 20, 30 o più anni, sostanzialmente non è cambiato nulla. In generale, chi adotta uno stile di vita sano sin da bambino, oggi può permettersi qualche stravizio anche a tavola, mentre , chi non riesce a tenere in equilibrio il conto tra le calorie ingerite e quelle consumate , è destinato inesorabilmente a qualche chilo in più, soprattutto a Natale. Come accade per qualunque maratona, anche in vista di quella alimentare delle prossime festività, la cosa più importante è arrivare preparati, facendo in modo che l'organismo sia in grado di reggere senza accusare troppo i colpi bassi degli eccessi alimentari. Allora da dove cominciare per non dovere poi, passate queste feste, spinti dalla bilancia e dai sensi di colpa, cercare soluzioni che per lo più finiranno per fallire aumentando il disagio e lo stress?Una soluzione accettabile potrebbe consistere in una attività fisica moderata, anche una passeggiata di 30' a giorni alterni , abbinata a una riduzione delle porzioni consumate a pranzo e a cena. A proposito dell'alimentazione il consiglio più facile da adottare,per chi è abituato a mangiare la pastasciutta a pranzo può essere : non rinunciate al vostro cibo preferito, ma giocate sulle quantità e sul condimento. Non si tratta di passare dal rosso del sugo col ragù , al bianco dell'olio crudo e parmigiano, ma di convertirsi alle verdure, tante verdure. Provate a sostituire 100 g di pasta al ragù con 60 grammi, ma conditi con il pomodoro fresco, con le zucchine o con le melanzane. Vedrete che il volume non cambierà e nemmeno il gusto. Alla fine sarete sazi e persino contenti di aver fatto anche una scelta salutare dal punto di vista nutrizionale.In buona sostanza preparate il vostro corpo "prima", senza l'ansia di arrivare al 7 Gennaio con un po' di sovrappeso . Per molti la Vigilia di Natale dà il via alle festività : si inizia con il cenone per poi continuare con il pranzo di Natalee Santo Stefano , e concludere con la notte del 31 dicembre e il Capodanno. Il rischio però è quello di eccedere con l'introito calorico.

Per controllare questo rischio e ridurre gli effetti dannosi sono sufficienti alcune piccole accortezze e sfatare alcuni dei più comuni falsi miti sull'alcol:

- ✓ In generale , é consigliabile organizzare i propri pasti in base alle occasioni di festa . Per esempio , se nel pomeriggio si é invitati a una festa o a un aperitivo in serata, è consigliabile scegliere per pranzo , invece di un primo piatto a base di carboidrati, solo un secondo di carne magra o pesce e un contorno di verdure. Questo assicura un pasto sano e nutriente, ma non eccessivamente calorico, permettendo così un piccolo strappo nel resto della giornata.
- ✓ Preferire la qualità, alla quantità. I buffet, e le ricche offerte delle feste, ci portano a riempire il piatto a dismisura, senza scegliere effettivamente cosa vale la pena mangiare. Spesso, ci si abbuffa di salatini, patatine, pizette e si tralasciano magari piatti più particolari; provate invece a fare il contrario, senza comunque esagerare.
- ✓ Non tenere dolci a portata di mano: averli accanto mentre si lavora o mentre si guarda un film la sera aumenta la tentazione e si fa più fatica a controllarsi. I dolci delle feste sono tanti e naturalmente molto golosi: pandori, panettoni, cioccolatini, dolci tradizionali, torroni e marron glacés sono molto comuni nelle nostre case e nei nostri acquisti di questo periodo.
- ✓ Non dimenticate che nel conteggio delle calorie vanno aggiunte anche le bevande alcoliche, che hanno comunque un peso calorico significativo che incide sul bilancio complessivo. Se bevete alcol, cercate di farlo a stomaco pieno o associato a uno snack. Durante i pasti bere soprattutto acqua e sorseggiare un buon bicchiere di vino. Cercate di alternare un drink alcolico a un bicchiere d'acqua, la sua maggior presenza infatti aiuterà il tuo corpo a mitigare gli effetti negativi dell'alcol.
- ✓ Questo vale per tutti, ma, come è noto, in particolare per quelli che poi devono guidare. A rischio di eccessi sono soprattutto i giovani che hanno l'abitudine di ritrovarsi insieme e frequentare bar e locali alla moda per aperitivi e happy hour e anche per scambiarsi gli auguri natalizi.
- ✓ Ricordate che un bicchiere di vino (125 ml), una birra (330 ml), oppure un bicchiere di superalcolico (40 ml) contengono la stessa quantità di alcol: pari a circa 12 gr e che 3 bicchieri di vino da 125 ml contengono circa 250 Calorie .
- ✓ Infine . attenzione per le donne ! : rispetto ad un uomo la stessa quantità di alcol su di voi avrà un maggiore effetto. Questo è semplicemente determinato da alcune caratteristiche fisiologiche del vostro organismo.

