

Come prepararsi alle abbuffate di Natale, 5 consigli per gestire il tour de force a tavola

Descrizione

(Adnkronos) Il mese in cui la linea degli italiani rischia di allargarsi per gli eccessi a tavola del Natale e del Capodanno. Per questo, bisogna prepararsi in maniera adeguata con una strategia accorta, come spiega all'Adnkronos Salute l'immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum. "Le feste natalizie si avvicinano, portando con sé un ricco e irresistibile corollario di tradizioni culinarie: dal classico panettone o pandoro ai dolci regionali come cartellate, struffoli, torrone e mostaccioli ricoperti di cioccolato. Sappiamo bene che queste prelibatezze, che siano fedeli alle ricette della nonna o rivisitate in chiave gourmet, condividono un elemento comune: sono spesso ricche di zuccheri e grassi, uscendo dai binari della nostra amata dieta mediterranea", dice Minelli. "Ma non è necessario affrontare il Natale con il terrore delle calorie: il segreto per godersene senza sensi di colpa e senza compromettere il proprio benessere risiede nella preparazione. Adottare una strategia alimentare 'pre-Natale' consapevole e prudente è il primo, fondamentale passo per creare una base solida che ci permetta di affrontare i banchetti con misura e buongusto", aggiunge. "L'attenzione alle porzioni, spesso ricercata nella cucina gourmet che, impiattando in modo minimale ma curato, riduce l'apporto calorico, ci insegna una lezione importante: la misura è l'elemento di discriminazione più saggio. Come affermava Guy de Maupassant, 'si è gourmet come si è artista o poeta', distinguendo il vero gourmet (buongustaio consapevole) dal goloso (il crapulone). Il gourmet sa scegliere il cibo, non solo per la sua qualità, ma anche per la quantità sufficiente a saziarlo senza eccessi. Un'alimentazione consapevole in vista delle feste è, dunque, il primo importante passo per la tutela della salute, del benessere e, non ultimo, del buongusto". Sono proprio questi giorni che precedono le feste "il momento ideale per depurare l'organismo, aumentarne la resilienza metabolica e prepararsi a gustare, con consapevolezza e misura, tutte le meraviglie che la tavola natalizia ha da offrire", suggerisce l'immunologo. Ecco dunque 5 consigli del medico nutrizionista per una dieta pre-Natale "che punta a sfruttare i giorni precedenti per 'fare spazio' con intelligenza e salute":

1. Focus su fibre e integrali. "Nei pasti che precedono il Natale, dare la precedenza a cereali integrali (farina di frumento integrale e non raffinata), frutta e verdura, legumi e frutta secca. Questi alimenti sono ricchi di fibre, che aiutano ad aumentare il senso di sazietà, modulano l'assorbimento di zuccheri e grassi e favoriscono il benessere intestinale, preparando l'organismo a gestire i pasti più pesanti";
- 2.) Idratazione con acqua e infusi drenanti. "Aumentare l'apporto idrico. Bere molta acqua, tisane e infusi senza zucchero. Una buona idratazione supporta la funzione renale ed epatica, essenziale per lo smaltimento delle tossine, e aiuta a contrastare la ritenzione idrica, spesso aggravata dall'eccesso di sale e zuccheri tipici del periodo festivo";
3. Dare la caccia agli zuccheri nascosti. "Fare attenzione ad eliminare gli zuccheri semplici inutili dalla dieta quotidiana pre-feste. Evitare bevande zuccherate, succhi di frutta confezionati e prodotti che contengono sciroppi di glucosio o fruttosio, che aumentano notevolmente l'indice glicemico. Tenere ben presente la regola dell'etichetta: lo zucchero (o il burro) non deve essere posizionato in cima alla lista degli ingredienti";
4. Non saltare i pasti (specie la colazione). "Non cadere nell'errore di saltare i pasti in previsione del grande pranzo. Questa pratica rallenta il metabolismo e fa arrivare al pasto successivo con una fame

'predatoria', rendendo molto più difficile il controllo delle porzioni. Sarà bene fare sempre una colazione bilanciata, ricca di proteine e fibre, per stabilizzare la glicemia e mantenere alta la sazietà";

5. L'importanza dell'attività fisica. "Implementare l'attività fisica, non solo per bruciare calorie, ma anche per migliorare l'umore e il metabolismo. Che sia una camminata veloce, un po' di stretching o un allenamento più intenso, muoversi aiuta a preparare il corpo allo stress digestivo e calorico delle feste. Un metabolismo attivo è un alleato fondamentale".

??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. salute

Data di creazione

Dicembre 5, 2025

Autore

admin

default watermark