



MA ... DURANTE LE FESTE SI PUÒ TRASGREDIRRE?

di Tonia Forte *



Per Aristotele: in medio stat virtus, la virtù sta nel mezzo!

Non è durante le feste che bisogna porsi il problema, sono quell'occasione in cui ci si ritrova a tavola in compagnia e si riscoprono riti e tradizioni, allora, non esiste la rinuncia ma l'autocontrollo e la

moderazione, perché nessun alimento ci fa ingrassare o star male ma, come diceva Paracelso circa cinque secoli fa: è la dose che fa il veleno!

Non bisogna porsi il problema della trasgressione durante le feste, ma stare attenti alle continue trasgressioni giornaliere, che ci fanno arrivare alle feste con qualche chilo in più e con i sensi di colpa, se assaggiamo le prelibatezze che le tradizioni vogliono!

Si ricorre allora ai rimedi veloci, che vanno dalla pillola magica per poter mangiare ancora senza ingrassare e senza praticare nessuna attività fisica, ai rimedi del giorno dopo, come il digiuno "da penitenza", tisane disintossicanti e brucia grassi inefficaci se non abbinati ad una adeguata alimentazione. La cosa migliore è quella di attenersi a qualche consiglio pratico, utile per sopravvivere, senza conseguenze sul girovita.

Il primo consiglio è quello di rispettare la cadenza dei pasti per evitare il continuo ricorrere al cibo;



Assaggiare tutto senza eccedere nelle quantità ma fare attenzione alla qualità dei cibi, a quelli troppo elaborati;

Per non appesantirsi troppo e arrivare prima al senso di sazietà in modo da poter dire "basta", è quello di consumare più fibre tra una pietanza e l'altra, come un antipasto di verdure e un'insalata prima del secondo;

Mangiare e masticare lentamente, ricordando che la prima fase della digestione avviene in bocca;

Cercare di mangiare seduti a tavola, evitando i buffet dove lo stare in piedi spesso fa perdere il controllo di ciò che si mangia;

Non fare il bis delle portate già consumate;

Limitare il consumo di bevande alcoliche e superalcoliche;

*Biologo nutrizionista specializzato in patologia clinica

Ridurre al minimo dolci e bevande zuccherate;

Evitare di scegliere dolci a base di crema o panna e optare per il dolce senza farciture, contenendo le quantità.

Importante è mettere a tavola porzioni piccole evitando anche gli sprechi nel piatto;

Importante è poi impegnarsi a fare maggiore attività fisica anche come una semplice camminata, andare in bicicletta, fare le scale, aiuterà a bruciare le calorie in eccesso;

Ridurre la temperatura a casa di 1 meglio 2 gradi, un ambiente di 18- 20 °C favorisce l'attività del tessuto adiposo bruno e bruciamo più calorie;

Se avete veramente esagerato, allora il giorno dopo consumate frutta e verdura con i grassi limitati al minimo.