



Nutrirsi di salute – Dicembre 2011

## Aspettando Natale... e le feste natalizie!

### **Quali sono i consigli e i trucchi dietetici per non eccedere con le calorie durante le feste natalizie?**

Abitazioni adornate all'esterno, spazi interni abbelliti con presepi ed alberi di Natale, balconi con pupazzi rampicanti, viali dei centri illuminati, mercatini caratteristici, bancarelle, vetrine dei negozi con luci ed addobbi, jingle con vari motivi musicali, programmazioni degli inviti tra parenti e amici, pianificazione dei menù tradizionali, la ricerca del dono natalizio (e la corsa al regalo dell'ultimo minuto), l'attesa gioiosa dei più piccoli di Gesù Bambino o Babbo Natale e poi, naturalmente a chiusura delle feste, anche l'arrivo della Befana!

L'atmosfera natalizia si respira un po' dappertutto ed è quasi impossibile non farsi contagiare ed eccoci ormai anche all'appuntamento di quest'anno!

C'è chi le considera le feste più belle dell'anno e chi invece tira un sospiro di sollievo quando si sono concluse...

Le motivazioni date sono diverse e sembrano una vera e propria inversione ad "U" degli aspetti descritti poc'anzi.

C'è chi si sente infastidito e cataloga tutto come "obblighi" di tradizione (inviti, regali, auguri formali, ecc.), chi le ritiene ricorrenze di consumismo ormai lontane dal vero significato spirituale di queste commemorazioni, chi deve lavorare ininterrottamente proprio durante i giorni festivi e chi sogna di trascorrere queste festività da tutt'altra parte, magari in compagnia solo delle persone più care ed all'insegna della semplicità e di valori più autentici.

Qualcuno invece si sente sgomento semplicemente all'idea dei vari festeggiamenti a cui per motivi vari non potrà rinunciare come ad esempio inviti di lavoro, brindisi tra amici, date canoniche dei cenoni e non esita a definirle "*feste dell'ingrasso*" consapevole già prima del loro sopraggiungere che, puntualmente come ogni anno, gli regaleranno chili in più proprio a causa degli stravizi alimentari!

A proposito di preparativi... Leggiamo alcuni consigli per gli acquisti!

Non dimenticate la lista della spesa che vi suggerisco di preparare nel modo più dettagliato, evitando quantità eccessive di ingredienti.

Fate in modo che i componenti delle vostre ricette siano adeguati ai vari piatti o preparazioni destinati ai vostri commensali o invitati anche perché, ahimè, gli avanzi poi si buttano... (ed è più grave che ingrassare!).

Inoltre non so per quale ragione, o forse perché catturati dall'atmosfera degli eccessi, non sono pochi i commercianti che amplificano le vostre richieste durante le feste...

Chiedete un chilo di pane ed è sempre un quantitativo maggiore e la stessa cosa accade per altri alimenti come affettati, piatti pronti, prodotti di pasticceria o altri cibi che spesso il giorno dopo cambiano sapore, croccantezza o si modificano altre caratteristiche organolettiche, divenendo poco presentabili.

Fate attenzione anche alle date di scadenza perché travolti dalla "confusione natalizia" si acquista magari senza troppa attenzione, senza badare ai termini minimi di conservazione talvolta anche imminenti.

Meglio quindi dare un'occhiata anche ai prodotti posti nelle file dietro, semplicemente allungando la mano e anche l'occhio!

Tuttavia siamo ancora nella fase dei preparativi e il momento più temuto arriva dopo!

Cosa possiamo quindi fare per contenere (almeno in parte) i danni provocati da una sovralimentazione di queste feste tradizionali, senza però rinunciare al piacere della buona tavola? Direi che è quasi impossibile pensare di astenersi da tutte quante le occasioni che si presenteranno in questo periodo, ciò nonostante qualche mossa strategica si può mettere in atto...

Ho pensato quindi di proporvi un DECALOGO "RIDUCI CALORIE" con delle parole chiave, che probabilmente potranno esservi di aiuto.

Son sicura che mettendo in pratica qualche suggerimento raggiungerete il vostro obiettivo, e poi... tentar non nuoce! Mentre per coloro che di calorie non vogliono proprio sentir parlare (e forse hanno anche ragione...), mi congedo a pagina 4 con affettuosi auguri!

## DECALOGO "RIDUCI CALORIE"

<b>PAROLA CHIAVE</b>	<b>TRUCCHI E STRATEGIE D'AZIONE</b>
<b><i>Leggerezza</i></b>	Cercate di avere un'alimentazione leggera nei giorni che precedono l'arrivo delle grandi feste, consumando soprattutto alimenti di origine vegetale, passati di verdure, riducendo o eliminando zuccheri di ogni tipo, controllando i condimenti, i fuori pasto, gli eccessi, ecc.
<b><i>Nessun digiuno</i></b>	Non andate mai a digiuno ad un invito pensando che "poi comunque mangerò molto", perché l'appetito sarà maggiore ed ingordo!
<b><i>Porzioni</i></b>	Non poter rinunciare ai vari inviti non significa per forza "tuffarsi" su qualsiasi cibo a disposizione! Fatevi servire piccole porzioni delle varie portate e fate lo stesso se scegliete voi!
<b><i>Masticazione</i></b>	Sforzatevi di masticare a lungo i cibi! Nessuno tra coloro che vi hanno inviato si offenderà se vi vedrà "muovere la bocca"... Con una prolungata masticazione avrete invece un duplice vantaggio: sentirvi sazi più a lungo e semplificare la digestione.
<b><i>Antipasti "calma fame"</i></b>	Attenzione agli antipasti perché spesso sono dei veri e propri piatti ricchi di calorie, come ad esempio salsine, salatini invitanti, ecc. Meglio contenerli mangiando magari un frutto a stomaco vuoto poco prima di sedervi a tavola, oppure per combattere le mille tentazioni ipercaloriche non fate mai mancare sulle vostre tavole cibi a basso apporto calorico e ad elevato potere saziante! Tra gli alimenti da preferire mettete al primo posto le verdure (crude o cotte), meglio se consumate come antipasto perché grazie all'apporto di fibre tengono a bada l'introito calorico e danno sazietà!
<b><i>Attenzione ai fine pasto...</i></b>	Per tradizione la frutta oleosa a guscio (noci, nocciole, mandorle, arachidi, ecc.) e la frutta essiccata (datteri, fichi secchi, albicocche secche, ecc.), sono serviti a fine pasto e poi a seguire anche il dolce! Se proprio non riuscirete a rinunciarvi, e non volete "ingolfarvi" di calorie, richiedete della frutta fresca con cui accompagnare questi fine pasto, così limiterete l'elevato introito calorico.
<b><i>Dolce tradizionale</i></b>	Il momento del dolce tradizionale durante questi lauti pasti e delizie varie, corrisponde all'incirca all'orario della merenda. È quindi l'occasione di richiedere o prepararvi una bevanda calda (ad esempio the o tisane) da assumere prima del dolce; infatti il calore prodotto e la sostanza liquida ipocalorica, vi farà sentire più sazi.
<b><i>Non solo brindisi</i></b>	Assumete prevalentemente acqua naturale che apporta zero calorie, facendo invece attenzione alle bevande dolci zuccherine, soprattutto gassate. Anche i super alcolici e gli alcolici contribuiscono a far lievitare le calorie! Ad esempio 2 calici di vino rosso da tavola corrispondono alle calorie di mezzo piatto di pasta! Tuttavia a nessuno è vietato un brindisi di buon auspicio, ma senza esagerare!
<b><i>Attività fisica</i></b>	Non perdetevi l'occasione per allontanarvi da tavola! Rimanere seduti a lungo con i vari commensali davanti a leccornie, oppure oziare sul divano, renderà ancor più difficile la vostra rinuncia a stuzzicare cibo in continuazione! Uscite e fate qualche passo, anche in compagnia!
<b><i>Fine</i></b>	Ricordiamo che le feste finiscono e non sarà qualche piacevole strappo alla regola che ci nuocerà! Tutti sanno che: "Non si ingrassa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno al Natale successivo!"

Non mi resta altro che augurarvi Buon Natale con tutto il cuore...  
ed anche con questa affettuosa dedica!



.. e naturalmente Auguri per un Buon 2012 colmo di salute per voi e tutti i vostri cari!

**BUONE FESTE!**

Rossana e Punto Ristorazione di Gorle

Rossana Madaschi  
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740  
e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

