

# Non sarà tre volte Natale e festa tutto l'anno...!

Con l'approssimarsi del periodo delle festività natalizie, mi ritrovo puntualmente a confrontarmi con una serie di quesiti che riguardano comportamenti alimentari e soprattutto consigli richiesti per minimizzare in qualche modo i danni associati all'alimentazione di quei giorni clou. Alcune domande, tra le tante: "Quali alimenti evitare? Con quali alimenti non eccedere? Dopo le abbuffate sarebbe meglio digiunare? Dottoressa ho paura di riprendere tutti i chili persi..."

A tutte queste domande, o meglio titubanze, non mi stancherò di rispondere che in alimentazione vale la regola che ciò che conta non sono mai le eccezioni, ma le abitudini alimentari dei 1100 pasti che facciamo durante l'arco dell'anno; non



sarà mai una buona fetta di panettone il giorno di Natale, il pranzo del Capodanno o la porzione di torta in occasione del compleanno del miglior amico a farci prendere peso, bensì una routine corretta o scorretta nella quotidianità.

Qualche piccolo suggerimento che mi sento di darvi è cercare di fare una spesa consapevole, ovvero non lasciatevi tentare da tutte le super offerte che si vedono in questo periodo nei supermercati, comprando ad esempio una maggior quantità di dolci, limitatevi invece a comprare solo ciò che occorre per la preparazione dei pranzi o cene di ricorrenza, altrimenti rischiate di trascinare gli avanzi alle giornate successive (esempio classico è il continuare a mangiare ancora a colazione o a merenda il panettone avanzato nei giorni precedenti).

E ancora, cercate di non arrivare al pranzo o al cenone di Natale troppo affamati, non saltando assolutamente un'abbondante prima colazione, data dai 3 macronutrienti Fibra, Proteina e Carboidrato non raffinato, e gli spuntini. Quando si è seduti a tavola, poi, bisognerebbe ascoltare i segnali di sazietà, moderandosi e facendo il tutto con buon senso. Cercate di evitare i bis, di iniziare i pasti sgranocchiando crostini o grissini la cui friabilità, com'è noto, è data soprattutto da una componente nascosta: lo strutto!!!

L'ideale sarebbe, prima di sedersi a tavola, consumare un pò di verdura cotta o cruda, preferendo quella a foglia verde. Bere tanto (una strategia potrebbe essere quella di tener sempre accanto al calice di vino un bel bicchiere d'acqua) anche perché ricordiamo che un bicchiere di vino di capienza media 150 ml può superare in base alla gradazione anche le 100 Kcal. Cercate di porre maggior attenzione al pasto successivo evitando di saltare del tutto un pasto, piuttosto consumate come secondo piatto più verdure, ovvero fonte proteica + fibra.

In conclusione, ricordiamoci sempre di volerci bene, perchè la prima forma d'amore verso se stessi è proprio il nutrirsi bene.

Vi saluto con questo spunto di riflessione e vi auguro un felice Natale e un brillante 2020!

*dott..ssa Rosy Zampogna*

