



Buone feste anche a tavola... ma dopo torniamo in forma!

Sovrappeso e obesità continuano ad assillarci. **I mass-media mandano messaggi sempre più allarmati e allarmanti:** l'obesità dilaga, anche nei paesi in via di sviluppo; il diabete è in aumento; la longevità mediterranea è a rischio di sparire; New York tassa le bibite dolci. In effetti **siamo tutti un po' più grassi che una cinquantina di anni fa** e, ahimè, grasso non è più un sinonimo di salute, come ai tempi delle carestie. Oggi nei paesi sviluppati ci sono milioni di persone "malnutrite" a causa di una dieta eccessiva, spesso squilibrata e carente di vitamine, sali minerali ed altri componenti protettivi. **Che ansia, direte, proprio ora che le feste sono qui, dobbiamo stressarci con questi pensieri?** Non avete tutti torti, **non facciamoci prendere dalla mania dello stare attenti.** Abbiamo già tanti pensieri, frustrazioni, preoccupazioni e restrizioni, che almeno nei giorni di festa abbiamo il diritto di rilassarci (magari con un po' di buon senso: se ci sentiamo sazi, evitiamo di servirci una seconda volta e prendiamo solo mezza porzione di dolce).

Finite le feste, o tra una festa e l'altra, troviamo un momento per pensare alla nostra salute e per evitare che quelle calorie in più si adagino morbidamente sul nostro girovita o sulle cosce o comunque dove meno ci piace, con conseguenze estetiche, ma anche con ricac-

dute importanti sulla nostra salute.

Che fare allora? Un po' di restrizione calorica di tanto in tanto non fa male ad un adulto sano. Non deve essere protratta nel tempo, ma sentire un po' di fame è positivo, soprattutto dopo giorni e giorni in cui si è mangiato solo per gola. Ognuno di noi ha esperienze diverse e personali con il cibo. Non per tutti valgono gli stessi consigli, ma **qui di seguito trovate qualche suggerimento per tornare dopo le feste al punto di partenza**, se non addirittura per perdere anche qualche chilo accumulato con i panettoni degli anni scorsi.

Chi vuol rimettersi in se-sto con calma, può seguire una dieta soft, senza grandi cambiamenti. Poche regole e molto buon senso aiuteranno a rimettersi sulla retta via:

- porzioni più piccole
- mangiare con calma, seduti a tavola e masticando a lungo
- tutti i giorni almeno due porzioni di verdure/ortaggi, cotte e/o crude
- la frutta fresca non deve mancare
- evitare fritti, bechamelle, intingoli e cibi pronti
- evitare pasta, pane e patate nello stesso pasto
- precedenza ai prodotti di origine vegetale
- dolci 1-2 volte alla settimana
- variare il più possibile gli alimenti
- vita attiva ed esercizio fisico, a seconda delle proprie possibilità



Se però i chili accumulati durante le feste vi pesano tanto e volete disfarvene in poco tempo, potete anche seguire un programma un po' più drastico.

Seguite la dieta che vi proponiamo durante la settimana (dal lunedì al venerdì) e mangiate normalmente il sabato e la domenica: questo vi permetterà di non isolarvi dal mondo e mangiare come gli altri almeno nei week-end. Potete ripetere cicli di questa dieta per qualche settimana.

Le porzioni dipendono dalla vostra struttura e dalle vostre abitudini, sta quindi a voi valutare la giusta dose.

A colazione

la giornata deve sempre cominciare con un pieno di energie, per questo la colazione non deve mai mancare e sarà anzi il pasto più ricco della giornata: una fonte proteica, una di carboidrati, frutta.

A metà mattina

frutta fresca.

A pranzo

verdure a volontà + un alimento proteico (pesce, legumi, pollo o altra carne, formaggio o uova).

A metà pomeriggio

frutta fresca.

A cena

verdura cotta e cruda a volontà.

Pranzo e cena possono essere invertiti, ma sarebbe meglio consumare a pranzo la quota proteica, per avere un po' di energie in più da consumare durante la giornata e soprattutto per aver meno fame durante il pomeriggio: **le proteine stimolano il senso di sazietà**. Condite le verdure con poco olio di oliva extravergine unito a limone, aceto, spezie ed erbe aromatiche per insaporire. Non usate invece grassi, neanche l'olio, per le cotture. Se la fame è troppa aggiungete un po' di **pane integrale** al pranzo o/e alla cena e verdure crude da sgranocchiare all'occorrenza. Cercate nuove ricette a base di verdura per portare in tavola piatti diversi e stuzzicanti ogni giorno.

Esempi e alternative di menù per la prima settimana

La colazione

Acqua in abbondanza e:

- latte o yogurt + cereali integrali (es. muesli non zuccherato) con mezzo frutto a pezzetti + tè o caffè
- caffè latte + pane integrale e marmellata + spremuta d'arancia
- una tazza di tè, pane integrale con un po' di ricotta o un pezzetto di formaggio, frutta o spremuta.
- un uovo sodo, qualche fetta di pomodoro, qualche oliva, pane integrale, una tazza di tè
- farro/frumento / o altro cereale

lessato, composta di frutta cotta, un po' di latte e di frutta secca, una tazza di tè.

Spuntini del mattino e del pomeriggio

Frutta fresca, macedonia condita con succo di agrumi, frutta cotta aromatizzata con chiodi di garofano, cannella, cardamomo.

Pranzo

- *Insalatona di verdure verdi, pomodori, carote grattugiate, con una scatoletta di tonno (in salsa-moia) / gamberetti lessi / petto di pollo alla griglia o lessato / fagioli / ceci / altri legumi. Condire con un trito di erbe aromatiche e una spruzzata di limone.*
- *Trancio di salmone al pepe rosa, con insalatina di radicchi misti, zucchine saltate in padella con un goccio d'acqua e un trito d'aglio, prezzemolo e capperi.*
- *Insalata verde con salsa di senape e limone o aceto, lenticchie stufate (con cipolla, pomodoro e salvia).*
- *Funghi, sedano e formaggio: funghi coltivati e sedano rapa tagliati sottilissimi, con scaglie di parmigiano. Condire con limone e pepe. Accompagnare con un'insalatina di valeriana fresca.*
- *Insalata di carciofi crudi e bottarga. Completare con un bel piatto di cavolo nero, spinaci, bietole, zucchine o altra verdura lessata.*

Cena

- *Antipasto di verdure crude tagliate a bastoncino: carote, finocchi, sedano, peperoni, ecc. Minestrone denso di verdure miste (senza olio, pasta, patate e legumi), condito con un trito di erbe aromatiche.*
- *Crema di zucca e porro, con una spolverata di curcuma e semi di lino e sesamo tostati. Verdure grigliate miste: melanzane, zucchine, peperoni, ecc. Preparatele in anticipo e mettetele a strati in un contenitore, con aglio, prezzemolo e capperi tritati.*
- *Cavolo nero ripassato con aglio e peperoncino. Insalata di finocchi e arance.*

- *Ratatouille di verdure miste. Carote grattugiate con una spruzzata di limone e un goccino di olio di oliva.*
- *Carote stufate con la salvia. Insalata di verza: tagliare la verza a striscioline sottilissime, condire con limone, pepe e cumino.*

Ricordate

Bevete almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno: acqua, tisane e tè non zuccherati, acqua di cottura delle verdure lesse (è una miniera di sali minerali, ma non salate l'acqua di cottura!). L'**ananas** è depurativo e antiinfiammatorio, **agrumi e kiwi** ricchissimi di vitamina C, i **cachi** sono pieni di carotenoidi, le **bacche selvatiche** (anche surgelate) sono piene di antiossidanti e anche le solite **mele e pere** sono preziose per i loro micronutrienti.



Variate il consumo di frutta e verdura in base ai colori e alla stagione.

Attività fisica moderata: tutti i giorni una camminata o pedalata per almeno 30-60 minuti. Almeno due volte alla settimana un'attività più intensa che vi faccia sudare.

Attenzione

Questi consigli non sono adatti se avete problemi di salute, se siete anziani, bambini o adolescenti, se siete in gravidanza o allattate un bambino, o se fate un lavoro molto pesante. In questi casi è sempre bene consultare un medico e un dietista.