



rubrica

sano&buono

a cura di Simionetta Salvini

Dietista, libera professionista, [www.simonettasalvini.it](http://www.simonettasalvini.it)

## Natale ipercalorico

**N**atale, Capodanno, Befana: un periodo di relax e feste in famiglia, qualche giorno per riposarsi, scambiarsi regali e concedersi leccornie che tradizionalmente compaiono sulle nostre tavole solo in questo periodo.

Purtroppo è anche **un periodo che si trasforma spesso in grandi abbuffate esagerate**. Per ogni pranzo o cena nei giorni di festa il nostro corpo riceve molte più calorie di quante gliene servano e più si sta a tavola, più sono le calorie che ingurgitiamo. E poi, seduti a chiacchiere o a giocare a tombola, **le calorie continuano a tentarci, imperterrite, sotto forma di torroni, panforti, panettoni, creme al mascarpone...**

Forse vi sembrerà impossibile, ma in una giornata di queste non è per nulla insolito mangiare **2.500 calorie extra** senza neanche accorgersene. Come? Ecco qua una situazione tipo: finito di pranzare si resta a tavola ancora un po'. Panettone e pandoro, con relativa crema di mascarpone non erano ancora stati attaccati, ma poi arriva lo spumante e non si può più resistere: **una fetta di panettone ricoperta di crema di mascarpone sono 740 calorie** (360 + 380)!! Un bicchiere di spumante per mandar giù il tutto e siamo già ad **840 calorie**. Ci alziamo (faticosamente) da tavola per passare al divano, dove per tenerci svegli mangiucchiamo un po' di frutta secca: 10 noci e 4 fichi secchi fanno altre **385 calorie**. È già buio quando si inizia a giocare a tombola: torrone e datteri sono irresistibili e fanno altre **190 calorie** (per 30 g di torrone e 5 datteri). Il tutto con un bel grappino, che ci regala altre **100 calorie**. Ma ora di-

ciamo basta. Fino a cena non si mangia altro. Per fortuna si è pensato ad una cena light, ma nell'attesa che arrivi in tavola la minestra un pacchetto di grissini si lascia mangiare: **100 calorie**. Una cena light in un giorno di festa però sembra un po' stonata e quindi si conclude con un bel vassoio di formaggi: assaggia qua e assaggia là almeno 20 g per tipo vanno giù che è un piacere, e **altre 200 calorie scivolano beatamente verso il nostro stomaco**. Poi facciamo i bravi. Per tutta la serata nient'altro, solo un paio di bicchieri di vino rosso (**200 calorie**), ma poi, che ci vuoi fare, è il primo dell'anno e le lenticchie portano fortuna... se poi sono accompagnate da qualche fettina di cotechino meglio ancora: 80 g di cotechino, con una porzione di lenticchie stufate, sono altre **500 calorie** che si aggiungono al resto. E così a mezzanotte precisa, **ecco raggiunte circa 2.500 calorie in più, oltre a quelle consumate a colazione pranzo e cena**.

Vi sembra una situazione inverosimile? A me non pare...

Proviamo a vedere cosa succede con un eccesso di 2.000 calorie al giorno, per 10 giorni di festa: 20.000 calorie non bruciate possono facilmente essere accumulate dal nostro corpo sotto forma di grasso. Senza addentrarci in complicati calcoli metabolici, facciamo un semplice calcolo matematico: a quanti grammi di grasso corrispondono quelle calorie? **Un grammo di grasso corrisponde a 9 calorie**. Quindi queste calorie in eccesso possono portare all'accumulo di 2.222 g di grasso (20.000 kcal/9). Questo significa che, alla fine delle vacanze, l'ago della bilancia segnerà 2.2 kg in più. Anche se questo



calcolo non è precisissimo, corrisponde abbastanza alla nostra realtà: **credo che a molti, me compresa, sia capitato di aumentare di un paio di chili durante le feste**.

Ovviamente, direte voi, se questo calcolo funziona in un senso, funzionerà anche nell'altro: il ragionamento non fa una grinza. Ma c'è un piccolo particolare: mentre è facilissimo mangiare 2000-2500 kcal in più al giorno, ben diverso è mangiarne 2000-2500 in meno! Considerando una dieta "media" da 2000 kcal, non possiamo certo sottrarre 2000 kcal dalla nostra dieta quotidiana per perdere in 10 giorni i 2.2 kg accumulati: dovremmo digiunare, ma non è detto che sia una scelta opportuna. Come sanno tutti quelli che hanno provato diete di tutti i tipi, **perdere peso è difficilissimo!** Anche solo 500 kcal in meno non sono facili da gestire. Ma ipotizziamo pure una dieta da 1.000 kcal, quindi un deficit di 1.000 kcal al giorno rispetto ai nostri fabbisogni. Considerando che abbiamo 2.222 g di grasso da bruciare, che corrispondono a 20.000 kcal, con un deficit di 1.000 calorie al giorno (dieta da fame) ci metteremo **20 giorni a tornare al nostro pe-**

**so forma.** Con un deficit di 500 kcal, molto più sopportabile, dovremo stringere la cinghia per 40 giorni (cioè per circa un mese e mezzo).

Forse l'aumento di peso che si osserva con l'aumentare dell'età è proprio causato dal Natale, dalla Pasqua, e da tutti i festeggiamenti legati in qualche modo al culto della tavola. **Se ogni anno aumentiamo di 2.2 kg a causa di feste varie, in 10 anni la nostra bilancia segnerà ben 22 kg in più!** Quindi se a 40 anni pesavate 60 kg, non stupitevi se a 50 la vostra bilancia segnerà 82 kg!!

Cosa fare allora? Consigliarvi una bella dieta dal 20 dicembre al 6 gennaio? Sinceramente non me la sentirei proprio. Ma forse **qualcosa si può fare per evitare l'accumulo di grasso indesiderato:**

**1. Prima regola: i dolci di Natale si mangiano solo durante le feste di Natale** (e lo stesso vale per quelli di Pasqua, Carnevale, ecc). Torniamo alle sane abitudini di quando eravamo più poveri: i dolci della festa si fanno o si comperano solo per la festa. Uno dei principali errori della nostra alimentazione è che oggi mangiamo tutti i giorni come se fosse un giorno festivo. Proviamo a comperare meno dolci: i giornali scriveranno che la crisi fa tagliare le spese alimentari, ma noi che ci occupiamo di alimentazione ne saremo felici!!

**2. Poco ma buono, ovvero comperate prodotti di qualità.** Invece di 5 panettoni low cost, perchè non spendere la stessa cifra per un buon panettone o pandoro di pasticceria? Un panettone low cost difficilmente sarà stato fatto con un buon burro, uova fresche, ecc. Concediamoci quindi il lusso di un prodotto di qualità e gustiamolo a piccoli bocconi, invece di mangiarci un panettone al giorno e tra l'altro neanche tanto buono.

**3. Porzioni più piccole:** non negatevi nulla, neanche il paté

di fegato, ma prendete una porzione più piccola di quella che vi verrebbe istintivo di fare.

**4. Facciamo in modo di bruciare tutti gli eccessi alimentari.** Se ogni giorno, anche durante le feste, riusciamo a dedicare almeno un'ora ad una attività dispendiosa dal punto di vista energetico, allora siamo a posto. Potremo concederci il lusso di mangiare un po' di più,

senza paura di veder aumentare il giro vita. Quindi, tra una tombola e una briscola, oppure appena alzati o prima di andare a letto, tutti fuori per una bella camminata, una corsa o una pedalata.

E per mettervi alla prova, ecco la ricetta dei più classici biscotti di Natale, da fare solo 1 volta all'anno e da gustare a piccole dosi, come un frutto proibito....

## Ricetta

### Pepparkakor (ovvero l'omino di panpepato...) Ricetta di mamma Vera

*Farina di frumento, 625 g; bicarbonato, 1 cucchiaino; uova, 1; burro, 200 g (sì, ho scritto proprio burro!!); zucchero, 200 g; golden syrup - ovvero melassa di canna da zucchero, 1.5 dl (150 ml); chiodi di garofano macinati, 1 cucchiaino; zenzero in polvere, 1 cucchiaino; cannella in polvere, 1 cucchiaino; pepe nero macinato, un pizzico; acqua, 2 cucchiaini*

Scaldare la melassa con lo zucchero, il burro e l'uovo sbattuto in una casseruola. Quando tutto sarà ben sciolto e amalgamato, aggiungere la farina mescolata con il bicarbonato e le spezie. Mescolare bene ed infine aggiungere 2 cucchiaini di acqua fredda. Mescolare.

Mettere l'impasto in una ciotola, coprire con carta alluminio e lasciar riposare almeno 12 ore prima di fare i biscotti.

Prendere un piccolo pezzo di impasto (1/8 circa), schiacciarlo prima con le mani, poi metterlo sul piano di lavoro infarinato e stenderlo con l'aiuto del mattarello. La sfoglia deve risultare sottilissima, quasi trasparente. I biscotti di panpepato che si comprano di solito, sono troppo spessi! Se sono sottili ne vengono tanti e se ne possono mangiare di più!!

Una volta stesa la sfoglia, appoggiare la formina prescelta e schiacciarla forte, in modo da tagliare la sfoglia. Ripetere l'operazione tante volte finché tutta la sfoglia sarà coperta di impronte di formina. A questo punto staccare i biscotti ad uno ad uno e metterli su una teglia da forno piatta, unta. Raccogliere tutti i pezzetti di sfoglia rimasti, unirli in una pallina e ricominciare l'operazione finché tutto l'impasto sarà finito.

Scaldare il forno a 175°C e cuocere i biscotti per pochi minuti (circa 5): devono essere belli colorati ma non bruciati. Staccare subito dalla teglia e far raffreddare su una superficie piana asciutta. Una volta freddi riporli in scatole ermeticamente chiuse perchè restino croccanti. Non mangiateli subito, aspettate Natale!! Non scherzo, appena fatti sono meno buoni...

