

ALIMENTAZIONE DOPO LE FESTE NATALIZIE

Il Natale, con le sue feste, i pranzi e le serate in compagnia sono sempre uno dei periodi più attesi dell'anno. Come ben sappiamo il Natale, oltre ai tanto attesi doni sotto l'albero, ci regala anche quegli odiati chili di troppo che tanto ci mandano in crisi prima e dopo le vacanze natalizie. Resistere alle tentazioni in questo periodo è difficilissimo e oltretutto, a detta di molti dietologi, è anche inutile e sconsigliato sia per quelli che mantengono una buona forma fisica, e soprattutto per coloro che intendono intraprendere una dieta. Si consiglia infatti, di non privarsi di tante bontà proprio in questo periodo, perché non farebbe altro che far fallire i nostri obiettivi in termini di "linea". Quindi non disperate se il Natale ha portato sulla bilancia qualche chilo in più, ma armatevi di buone intenzioni ora che le feste sono finite, regolando l'alimentazione con l'aiuto di un po' di movimento. La Coldiretti parla di un aumento di peso tra i due e i tre chili sulle bilance italiane, stima che arriva calcolando anche tutti i cibi che abbiamo consumato sulle nostre tavole; non sono mancati infatti panettoni, spumante, pasta, cotechino, frutta secca, pane, salumi, per un valore complessivo di circa sei miliardi di euro. Secondo la Coldiretti infatti, abbiamo assunto quasi il doppio delle calorie che invece immagazziniamo normalmente, anche a causa dei cibi altamente calorici abbinati all'alcol, che ci hanno fatto dimenticare l'importanza di frutta e verdura. A questo si aggiunge il ritrovo perenne a casa di amici e familiari, che ci hanno "costretto" alla sedentarietà, a discapito del movimento favorendo l'accumulo di peso. È così che perdere peso e rimettersi a dieta diventano le nostre priorità dopo Natale. Ma [come ci si depura dai cibi](#) dei quali si è abusato? Innanzitutto è indispensabile togliere dalla dieta quotidiana proprio quegli alimenti che hanno caratterizzato l'alimentazione del periodo natalizio. Si dovrebbero, quindi, ridurre carni grasse, dolci e alcolici che non mancano mai durante le feste, e procedere con una dieta ricca di verdura, legumi e frutta. Ovviamente non si tratta di eliminare completamente delle categorie di alimenti: una **dieta sana** dev'essere personalizzata sul proprio [fabbisogno energetico giornaliero](#) e sul proprio tipo di metabolismo. Disintossicare significa eliminare tossine, cioè tutte le sostanze nocive per il nostro corpo, che derivano dagli alimenti o che si producono nei processi digestivi. La salute del nostro organismo dipende fortemente dal rapporto tra la quantità di tossine introdotte e la quantità che riusciamo ad eliminare. Tutto va bene se la quantità introdotta è pari a quella espulsa, ma quando le tossine introdotte diventano maggiori (a causa di un'alimentazione scorretta o eccessiva) queste si depositano nei tessuti, intossicando l'organismo. E' consigliabile, quindi, una dieta disintossicante, ma ben equilibrata che ci aiuti anche a rendere la pelle più luminosa, un leggero dimagrimento, un aumento delle energie e della lucidità mentale. Il fegato e l'intestino funzioneranno in modo più efficiente e anche il sistema immunitario ne trarrà beneficio. Ecco di seguito alcuni semplici consigli per seguire una dieta che serve per "ripulire" l'organismo, certo non si darà qui indicazione di un regime alimentare restrittivo, per questo ci si deve rivolgere ad un dietologo o ad un nutrizionista che avranno cura di prescrivere una dieta personalizzata. A colazione si può scegliere fra latte o yogurt, fette biscottate o cereali in fiocchi, spremute di arance siciliane o frutta fresca, miele o marmellata. A pranzo si può consumare un piatto di pasta al pomodoro o un minestrone. Sia a pranzo che a cena consumare abbondanti porzioni di verdura e frutta soprattutto quella ricca di vitamina C (agrumi, fragole, kiwi), che favorisce la formazione del collagene (dal quale dipende l'elasticità della pelle), migliora la circolazione, ossigena i tessuti e, soprattutto, combatte i radicali liberi. Cibi come la frutta, la verdura, i legumi, il pane e la pasta, specialmente se integrali sono poi ricchi di fibre che aiutano l'organismo a depurarsi facilitando il lavoro dell'intestino. Il pomeriggio si può fare merenda consumando tisane, latte, yogurt (preziosa

fonte di calcio, contiene i lactobacilli che si stabiliscono nell'intestino e lo proteggono dall'eventuale attacco di microrganismi dannosi), ancora frutta e perché no, una fetta di pane caldo con l'olio! A cena preferire carni magre o bianche; è bene consumare pesce di mare almeno tre volte alla settimana: oltre a essere ricco di acidi grassi insaturi che contrastano i danni dei radicali liberi, contiene iodio, che attiva il metabolismo e aiuta a "bruciare" di più. Piuttosto che grassi di origine animale (burro), è sempre consigliabile consumare olio extravergine d'oliva. L'equilibrio degli acidi grassi che lo compongono lo rende particolarmente adatto alla prevenzione di disturbi come l'aumento del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue. Bisogna bere ogni giorno 1,5-2 litri di acqua. Può essere bevuta sia a pasto sia fuori pasto anche consumando infusi e tisane. L'acqua è fondamentale se si vuole depurare e rigenerare l'organismo: bere abbondantemente permette di eliminare, attraverso i reni, le tossine accumulate ogni giorno dall'organismo. L'acqua più adatta a questo scopo è quella con pochi sali minerali disciolti (acqua oligominerale). Va ridotto il sale ed è comunque consigliato quello iodato. Tutti questi sono semplici consigli dettati soprattutto dal buon senso. Come si può vedere per disintossicare l'organismo stressato da un lungo periodo in cui si è mangiato troppo o male, la soluzione è semplice: basta seguire un regime alimentare basato sui dettami della nostra cara, vecchia dieta mediterranea. Via libera dunque a pasta, pane, legumi, frutta, verdura, olio d'oliva, pesce azzurro e tanta, tanta acqua!!