



Nutrirsi di salute - Dicembre 2009

Presi per la gola... dalle mille tentazioni natalizie!

Manca ormai poco alle feste di Natale e tutti quanti stiamo già mettendo in conto diversi eccessi a tavola. Quali sono gli errori più frequenti che ripetiamo ogni anno?

Dobbiamo confessare che resistere alle mille tentazioni di queste feste è davvero difficile! E poi.... Ammettiamolo! Qualche giornata di esagerazione ogni tanto ci vuole! Tuttavia il problema si presenta quando queste trasgressioni diventano continue e non è difficile capire le motivazioni che ci inducono a comportarci in questo modo.

Ad esempio durante queste feste abbiamo finalmente più tempo a disposizione per rilassarci e dedicarci ai nostri familiari; si cucinano infatti menù appetitosi tipici di questo periodo, ma soprattutto cibi più elaborati rispetto ai piatti di routine.

Per molti è anche l'occasione per oziare senza sentirsi in colpa, oppure ritrovarsi con amici e colleghi per fare onore a queste ricorrenze anche se, a dir il vero, tutto ciò accade ripetutamente ancor prima che arrivino le feste tradizionali!

Ed ecco quindi che gli errori alimentari si accumulano... Cibi molto calorici, porzioni che raddoppiano, alimenti abbinati in modo disordinato, troppi brindisi con bevande alcoliche e giornate ancor più sedentarie! Inoltre spesso sottovalutiamo non solo la quantità dei cibi, ma anche il loro apporto calorico!

Vorrei infatti fare una breve carrellata delle calorie di alcuni dei classici dolci natalizi per ogni 100 grammi. Il panettone ad esempio può fornire dalle 330 alle 380 calorie, il pandoro (che addirittura molti ritengono meno calorico del panettone!), ne fornisce 414 e il buon torrone, anche se composto da alimenti semplici e nutrienti, fornisce addirittura 480 calorie.

Anche la frutta oleosa si consuma con piacere in queste feste, soprattutto arachidi, mandorle, noci e nocciole, ma l'apporto calorico si aggira intorno alle 600-700 calorie,

mentre la frutta essiccata come datteri, albicocche e fichi secchi, ne fornisce circa la metà. E chi resisterà a del buon cioccolato? Non mancherà di certo anche se, inevitabilmente, contribuirà ad aumentare le nostre calorie!

Quali strategie possiamo mettere in atto per controllare questo eccesso calorico che sarà quasi per tutti inevitabile?

In effetti molti di noi sono già rassegnati all'idea che le feste natalizie lasceranno oltre a dei bei ricordi, anche qualche chilo di troppo!

Tuttavia vorrei evidenziare il fatto che l'eccesso di peso non deve preoccuparci esclusivamente da Natale a Capodanno, ma soprattutto da Capodanno.... al Natale successivo!

Ecco quindi qualche consiglio per frenare gli eccessi di queste feste.

Innanzitutto una buona regola per contenere le calorie a tavola è che chi mangia di più, deve muoversi di più, ancora meglio se riusciamo a coinvolgere anche i nostri cari!

Considerando inoltre che il periodo ci porta immancabilmente alla solita corsa ai regali, cerchiamo di raggiungere i vari negozi a piedi facendo delle belle camminate!

Un altro suggerimento per chi dovrà stare davanti ai fornelli per realizzare preparazioni "coi fiocchi" è di evitare di assaggiare ripetutamente i cibi, perché anche questo comportamento contribuirà a farci aumentare di peso!

Cercate inoltre di includere nei vostri menù natalizi anche delle verdure crude perché sono povere di calorie; l'ideale sarebbe addirittura consumarle come antipasto perché aumentano ulteriormente il senso di sazietà!

Non dimenticate anche la frutta fresca che, almeno in parte, potrà soddisfare il desiderio del sapore dolce a cui diamo preferenza durante queste feste. Un altro consiglio per tutti coloro che non resistono alle tentazioni di queste tavole imbandite è di gustare un po' di tutto, riducendo però le porzioni!

Attenzione anche alle bevande alcoliche perché forniscono molte calorie e, soprattutto in questi giorni che precedono le feste, cerchiamo di avere un'alimentazione un po' più leggera, in modo da vivere poi serenamente questo irrinunciabile momento della nostra trazione.