

Come tornare in forma dopo le vacanze di Natale e a

Alla fine dei festeggiamenti per il Natale e per il Nuovo Anno, ci siamo concessi sicuramente qualche pranzo o cena di troppo e qualche dolce o bevanda non proprio salutare. È necessario quindi riprendere a seguire un'alimentazione equilibrata soprattutto se abbiamo preso qualche chilo.

Come tornare, dunque, in forma senza privazioni eccessive e ritrovare benessere e forma fisica? Lo abbiamo chiesto alla Dott.ssa Maria Grazia Carbonelli, Direttore Unità Operativa di Dietologia dell'Ospedale San Camillo Forlanini di Roma .

Carbonelli: "La prima regola è togliere di mezzo tutto ciò che rimane delle festività in modo da non avere a portata di mano tentazioni pericolose. Organizzarsi per fare una spesa ricca di alimenti poco calorici, frutta e verdura di stagione. Seguire le indicazioni per una sana alimentazione e attenzione a non farsi allettare da diete miracolose. Evitare di digiunare, saltare i pasti o eliminare completamente alcuni alimenti come i carboidrati dalla nostra dieta".

Ogni giorno è consigliabile mangiare 5 porzioni tra frutta e verdura, cereali preferibilmente integrali, carne o pesce o legumi come fonti di proteine. È consigliabile fare una prima colazione, pranzo e cena intervallati da due spuntini uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.

Per gli spuntini scegliere verdure crude e frutta fresca evitando cibi ricchi in zuccheri e sale.

È importante bere circa 8-10 bicchieri di acqua ogni giorno. L'acqua è la scelta migliore per dissetarsi ma si possono consumare anche altre bevande, frutta e verdura che contengono acqua, o bevande tipo succo di limone diluito in acqua e non zuccherato, tè o caffè. Attenzione a non esagerare con il consumo di caffeina ed evitare succhi di frutta zuccherati, sciroppi, concentrati di frutta e bevande che contengono zucchero.

Preferire le carni bianche ed il pesce che contengono in genere pochi grassi.

Scegliere latte parzialmente o totalmente scremato e prodotti lattiero caseari freschi (mozzarella, ricotta, primo sale) da consumarsi non più di due o tre volte a settimana..

Ridurre il consumo giornaliero di sale a meno di 5g (circa un cucchiaino da tè), ed usare sale iodato.

Come condimento utilizzare olio extravergine di oliva in piccole quantità e preferibilmente a crudo.



Insomma per rimettersi in forma basta seguire le regole di una sana alimentazione , ridurre le porzioni dei cibi che mangiamo e riprendere una regolare attività fisica.

Esempio di dieta

Colazione :

150 cc di latte parzialmente scremato

Due fette biscottate integrali

Spuntino

200g di frutta di stagione

