

# IVG

## Abbuffate natalizie: ecco cosa fare per non trovare sotto l'albero "2-3 chili di troppo"

di **Redazione**

17 Dicembre 2010 - 9:05



E' ormai iniziata, tra parenti, amici e colleghi di lavoro, per tutti gli italiani, la lunga "maratona" dei brindisi e delle cene natalizie. L'impegno a tavola proseguirà con le tappe obbligate della Vigilia e del 25, del veglione di Capodanno, del 1 gennaio 2011 e della Befana con la sua calza di dolci per concludersi poi al traguardo della prova bilancia. Secondo l'esperto una volta superato l'arrivo la bilancia dirà che, sotto l'albero, ognuno troverà almeno "2-3 chili in più a testa".

La zavorra di stagione è difficile da smaltire, soprattutto per chi parte già appesantito da una vita fatta di poche regole e zero movimento. Allora a mettere in guardia il "popolo del cin-cin" ad oltranza ci pensa il farmacologo e nutrizionista Michele Carruba, direttore del Centro studi e ricerche sull'obesità dell'università degli Studi di Milano.

Evitare di ritrovarsi con una taglia in più si può, assicura l'esperto: "Ma come accade per qualunque maratona - avverte - anche in vista di quella alimentare, la cosa più importante è arrivare preparati". La ricetta del training pre-natalizio si chiama "fitness metabolico - dice Carruba -. Significa arrivare agli appuntamenti con la tavola facendo in modo che l'organismo sia in grado di reagire, di 'tenere botta' senza accusare troppo i colpi delle portate 'a carosello'".

La parola d'ordine, insomma, è "cominciare a muoversi subito e farlo sempre. Non abbuffandosi di sport" riparativo nell'illusione di espiare i peccati di gola, "ma farne un po'

tutti i giorni per abituare l'organismo a bruciare" l'energia assunta dal piatto. "La regola d'oro è sempre quella di camminare di buon passo almeno mezz'ora al giorno". Ma per fare fitness metabolico "valgono anche i lavori domestici. I mestieri di casa aiutano sicuramente a mantenersi in forma", conferma Carruba. Tuttavia, se nei giorni di festa si mangia di più e si saltano o si riducono le pulizie, "è utile abbinare una sana passeggiata" alla solita passata di straccio o aspirapolvere.

Il nutrizionista invita poi ad approfittare dei giorni di vacanza, che magari si passano in trasferta in località montane, per fare l'attività fisica che gli impegni di lavoro normalmente complicano. "Il tempo libero delle feste si può utilizzare per una camminata in più, o una sciata sulle piste innevate. La chiave, però - ripete Carruba - è muoversi con costanza. Non un giorno tanto e uno niente, ma un po' quotidianamente. Bisogna farlo sempre, con misura e senso delle proporzioni: se l'introito di energia assunta con il cibo aumenta, deve aumentare anche il consumo" per smaltire con lo sport ciò si è mangiato e assorbito.

Quanto al "bon ton" da seguire a tavola per non accumulare peso, "il buon senso prima di tutt. Perché una cosa è la trasgressione e un'altra è lo sgarro che diventa abitudine", prosegue l'esperto. "Il nostro organismo, specie se adeguatamente allenato con il fitness metabolico, è perfettamente in grado di far fronte a un peccato di gola ogni tanto. Ma se non si è fatto altro per tutto l'anno, l'organismo non ce la fa". Ormai saturo, si arrende all'ennesimo carico di cibo. Grassi, zuccheri e proteine che si depositano 'a cuscinetto' sulle zone più critiche.

Naturalmente, aggiunge lo specialista, "devono fare maggiore attenzione le persone che già partono obese o sovrappeso, come pure i sedentari. Per tutti loro, smaltire diventa un'impresa più difficile".

"Il primo concetto che deve passare riguarda i dolci", particolarmente 'nel mirino' del nutrizionista perché mentre "nella nostra tradizione sono riservati al singolo giorno di festa", nel periodo natalizio diventano "prezzemolo" onnipresente e riproposto in versioni ipercaloriche: "Un conto è una fetta di panettone da 250-300 kcal - esemplifica Carruba -. Altra cosa è la stessa fetta con aggiunta di panna o mascarpone", accessori che bastano a "triplicare il monte calorie".

Il secondo comandamento, per fare onore a tavola e cuochi senza rischiare l'esplosione, è "tenere d'occhio le porzioni. Assaggiare un po' di tutto, ma ridurre. Mai eccedere". Terzo consiglio: "Considerando che in genere la nostra dieta include troppa carne, si può approfittare delle feste per mangiare qualcosa di diverso e preferire il pesce. E' meno calorico, più digeribile e contiene acidi grassi polinsaturi" antiossidanti, 'spazzini' della ruggine che corrode la salute. Infine, "non dimentichiamo mai la frutta e la verdura, che possono essere utilizzate anche per depurarsi a cena dopo un pranzo troppo abbondante, o all'indomani di una cena fuori regola".

Un altro trucco per limitare i danni, infatti, è rinunciare alla "tre giorni" non-stop che impone la cena del 24, il pranzo di Natale e la tavola degli avanzi a Santo Stefano. "E' invece buona norma intervallare con un pasto a base di frutta e verdura", insegna il nutrizionista che conclude: "In ogni caso, mai saltare del tutto pranzo o cena. Il ciclo fame-sazietà va sempre rispettato". Anche quando, a luci dell'albero ormai spente, il digiuno sembra l'ultima spiaggia per ridare forma a ciò che forma non ha più.

