

IVG

2 kg in più da smaltire dopo Capodanno: ecco i consigli di Coldiretti per depurarsi

di **Redazione**

03 Gennaio 2011 - 16:35



Liguria. Un aumento di peso fino a due chili è l'effetto indesiderato delle feste a tavola per coloro che non sono riusciti a resistere ad un tour de force alimentare durante il quale sono state assunte in media 15mila-20mila chilocalorie in più per l'effetto combinato del maggior consumo di cibi calorici abbinato a bevande alcoliche e della rinuncia ad alimenti fondamentali come frutta e verdura. E' quanto stima la Coldiretti nel sottolineare che nel nuovo anno da smaltire per gli italiani ci sono i quasi cento milioni di chili tra pandori e panettoni, ottanta milioni di bottiglie di spumante, ventimila tonnellate di pasta, 5 milioni di chili tra cotechini e zamponi e frutta secca, pane, carne, salumi, formaggi e dolci per un valore complessivo attorno ai cinque miliardi di euro, solamente tra il pranzo di Natale e i cenoni della Vigilia e di Capodanno.

Ad aggravare la situazione "il fatto che - sottolinea la Coldiretti - l'abbuffata natalizia è stata anche accompagnata spesso dalla sospensione delle attività sportive e da una maggiore sedentarietà con le lunghe soste a tavola con parenti e amici che hanno ridotto il movimento fisico e favorito l'accumulo di peso".

Per non dovere correre il rischio di cambiare taglia e di rifare il guardaroba, con la fine dei cenoni e l'inizio del nuovo anno la dieta è diventata l'obiettivo dei molti italiani. Per rimettersi in forma si consiglia di adottare una dieta a base di cibi leggeri, ricca di frutta e verdura con il consumo di molta acqua che va accompagnata dalla ripresa dell'attività fisica.

Per aiutare le buone intenzioni la Coldiretti ha stilato una lista dei prodotti le cui proprietà terapeutiche e nutrizionali sono utili per disintossicare l'organismo e per accompagnare il rientro in salute alla normalità dopo gli stress dei viaggi e dei banchetti natalizi.

“In questa stagione - continua la Coldiretti - tra la frutta da non dimenticare ci sono arance, mele, pere e kiwi mentre per quanto riguarda le verdure quelle particolarmente indicate sono spinaci, cicoria, radicchio, zucche e zucchine, insalata, finocchi e carote. Tutte le insalate e le verdure vanno condite con olio d'oliva, ricco di tocoferolo, un antiossidante che combatte l'invecchiamento dell'organismo e favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche, e abbondante succo di limone che purifica l'organismo dalle tossine, fluidifica e pulisce il sangue, e' un ottimo astringente e cura l'iperacidità gastrica”.

“Le arance - informa la Coldiretti - sono una notevole fonte di vitamina C che migliora il sistema immunitario e aiuta a fronteggiare l'influenza, favorisce la circolazione, ossigena i tessuti e combatte i radicali liberi. Le mele per il loro modesto apporto calorico e per la prevalenza del potassio sul sodio sono capaci di svolgere un'azione antidiarroica e di regolare la colesterolemia. Ancora, le pere che oltre ad avere un buon potere saziante, contenendo zuccheri semplici come il fruttosio, fibra, molta acqua e poche calorie, sono adatte per chi soffre di intestino pigro. I kiwi ricchi di vitamina C, fosforo e potassio sono particolarmente indicati per migliorare il funzionamento dell'intestino, i semi neri in esso contenuti, infatti, ne stimolano le contrazioni”.

“Tutta la verdura a foglie verde scuro come spinaci e cicoria - continua la Coldiretti - contiene acido folico, gruppo vitamine B, essenziale nella formazione dei globuli rossi del sangue per la sua azione sul midollo osseo. Ancora, l'insalata conferisce volume e potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato ed assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio. Le carote sono ricche di vitamina A, indispensabile per la salute degli occhi e della pelle, i finocchi, risultano ottimi per combattere la nausea, la digestione difficile e la stitichezza”.

“Nella dieta non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli e lenticchie) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali ma - conclude la Coldiretti - sono anche una notevole fonte di carboidrati a lento assorbimento, che forniscono energia che aiuta a combattere il freddo.