

# IVG

## Il decalogo (corretto) per sopravvivere alle abbuffate natalizie

di Sara Paleologo

23 Dicembre 2017 - 11:11



*“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.*

Con questo articolo vi farò sorridere, o almeno lo spero. Ormai manca pochissimo a Natale (due giorni per l’esattezza) e molti di voi saranno già alla prese coi fornelli. Verso i primi di dicembre le persone che vengono nel mio studio, e non solo, mi chiedono: “Dott.ssa come devo comportarmi durante le festività natalizie? Cosa mangio? Quanto mangio? Ma non è che poi ingrasso troppo e non riesco più a smaltire i chili acquistati? Quanti km di corsa devo fare per smaltire un piatto di lasagne o una fetta di panettone?”

Queste sono solo alcune delle domande a cui devo rispondere e la risposta la troverete alla fine dell’articolo. Se girovagare sul web troverete diverse “linee guida” (chiamiamole così) ma a parer mio cambia solo il modo per definirle, la sostanza è sempre la stessa. Riporto di seguito le 10 regole elaborate dall’Osservatorio Nutrizionale Grana Padano aggiungendo punto per punto alcune mie personali considerazioni.

1. Per quanto riguarda le bevande **preferire l'acqua e limitare il consumo di alcolici**. Personalmente credo che bere il giorno di Natale sia doveroso, senza però arrivare ad essere ubriachi. Non mettetevi alla guida però, potrebbe essere molto spiacevole vedersi ritirare la patente.
2. Se si deve preparare un **soffritto non usare burro o olio ma far rosolare usando del brodo o del vino bianco**. Che tristezza mamma mia! Almeno a Natale, prepariamo le pietanze come si deve.
3. **Preferire le cotture al vapore, alla piastra o al forno ed evitare frittiture**. In casa mia da sempre, a Natale, si mangiano gli struffoli (dolci tipici napoletani che vengono fritti). Rinunciare alla frittura è praticamente impossibile!
4. **Dosare l'olio extravergine di oliva**. Diciamo che per realizzare certe pietanze la vedo davvero dura ma provarci è sicuramente un buon proposito.
5. Prediligere il pesce alla carne. Non credo che mangiare la carne a Natale faccia male, un altro discorso è se la si mangia tutti i giorni.
6. **Non eccedere con i salumi**. Niente da dire in merito in quanto vale ciò che ho scritto nel punto precedente.
7. **Limitare l'uso del sale**. Fermo restando che è impossibile quantificare, negli alimenti, la quota del cosiddetto "sale nascosto", limitare il sale può essere cosa buona e giusta.
8. **Al posto del dolce mangiare macedonie di frutta fresca**. Scusate, in tutta onestà, che Natale è senza dolce? Togliamo il dolce anche a Natale? No, grazie!
9. Non dimenticare di **fare attività fisica**. Credo che l'attività fisica dovrebbe far parte del nostro stile di vita. Chi la pratica, la pratica tutto l'anno. Ma forse a Natale no....
10. **Mangiare i cibi "proibiti" solo a Natale e a Capodanno** mentre gli altri giorni attenersi ad una alimentazione senza eccessi. Qui sono d'accordo al 100% (perdonatemi).

Insomma signori, godiamoci le festività senza pensare troppo alla linea perché ricordiamoci che non si ingrassa tra Natale e Capodanno ma bensì tra Capodanno e Natale.

I miei più sinceri Auguri a tutti voi.

*"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)*