

# IVG

## L'alimentazione in vacanza: 10 consigli per non tornare a casa troppo appesantiti

di Sara Paleologo

04 Agosto 2018 - 10:12



*“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”.*

Ormai siamo nel pieno dell'estate e, in questo periodo, mi capita frequentemente di incontrare persone nel mio studio che mi chiedono come comportarsi in vacanza quando si siedono a tavola. Pensiero legittimo, soprattutto quando magari la persona è a dieta da mesi e non vuole vanificare tutti i sacrifici fatti fino al momento delle tanto attese vacanze. Bene, entriamo nel vivo della questione!

Consiglio n.1 (il più importante): non rovinatevi la vacanza. La dieta non deve diventare un pensiero ossessivo che non ci permette di goderci le vacanze. Tutto dev'essere affrontato con il giusto equilibrio e con la giusta tranquillità. Niente panico, insomma.

Consiglio n.2: non dovete pensare alla vacanza come “uno strappo alla regola”. Spesso si affrontano le vacanze pesando che sia lecito ingozzarsi di cibo proprio perché si parte solo una volta all’anno. Nulla di più sbagliato. Possiamo concederci alcuni sfizi, ma con moderazione.

Consiglio n. 3: partiamo dal viaggio e pensiamo ad organizzare degli spuntini genuini. Spesso quello che ci propinano su aerei, traghetti ecc andrebbe evitato trattandosi di alimenti confezionati e poco salutari (il classico junk food). Per i viaggi solitamente consigliamo di portare snack monoporzione di frutta secca, frutta disidratata, crackers, biscotti integrali, cubetti di parmigiano (se si ha a disposizione una borsa frigo).

Consiglio n.4: imparate a gestire con intelligenza la colazione in hotel. Questo è sicuramente un tasto dolente dal momento che, oggigiorno, le colazioni a buffet che troviamo in hotel offrono veramente ogni ben di dio. Ecco che senza accorgercene ci troviamo a mangiare, solo a colazione, le kcal che dovremmo consumare in tutta la giornata. Respiriamo profondamente, riflettiamo e cerchiamo di rimanere lucidi. Una colazione bilanciata prevede l’assunzione di tutti i macronutrienti. Sono pertanto sufficienti alcune fette di pane tostato con salmone, bresaola e pochissimo burro. Un succo di frutta e uno yogurt greco accompagnato da frutta fresca di stagione.

Consiglio n.5: fate una colazione abbondante se sapete di mangiare tardi oppure spezzate sempre la fame con piccoli spuntini.

Consiglio n.6: se possibile scegliete sempre la cucina tipica del luogo di vacanza.

Consiglio n.7: ricollegandomi al punto precedente, concedetevi uno sfizio mangiando un piatto tipico del posto.

Consiglio n.8: cercate, anche se in vacanza, di fare un minimo di attività fisica tutti i giorni (una bella nuotata al mare o lunghe camminate in montagna).

Consiglio n.9: ricordate che l’idratazione è importante sempre ma soprattutto d’estate. Bevete almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

Consiglio n.10: rilassatevi e non pensate al lavoro. Non preoccupatevi se in vacanza prenderete qualche chiletto, li smaltirete una volta tornati a casa.

Buone vacanze!

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