

Il Natale vien mangiando

Consigli del nutrizionista su come compensare gli eccessi del periodo natalizio



Nel contesto festivo, come quello natalizio, l'alimentazione assume un significato diverso da quello tipico della vita quotidiana. Durante le feste, il cibarsi diventa un'attività piacevole che si esprime con eccessi di cibi troppo grassi o troppo zuccherati e con conseguenze sia sulla linea che sul benessere. Il clima festoso condiziona l'appetito, il senso di sazietà e le scelte orientate verso il cibo tipico delle tavole natalizie, indipendentemente dai reali fabbisogni nutrizionali di ciascuno.

Durante questo periodo, bisognerebbe adottare comunque un'alimentazione complessivamente equilibrata e con scelte alimentari dalle caratteristiche nutrizionali tali da compensare gli "eccessi". Il mantenimento di una dieta equilibrata si può realizzare, anche durante il periodo natalizio, senza ricorrere a regimi punitivi, ma basta conoscere i principi nutritivi degli alimenti necessari a soddisfare le esigenze dell'organismo e le necessità energetiche della persona.

È necessario adottare una dieta corretta con la scelta dei cibi, attraverso semplici accorgimenti. Anzitutto suddividere gli alimenti in gruppi e sceglierli, nell'ambito dei gruppi, tra quelli più adatti alle esigenze specifiche. Si può seguire la tabella dei "gruppi" degli alimenti qui riportata, per trovare la razione alimentare corretta da prendere in considerazione quotidianamente:

- 3 porzioni del gruppo **latte e derivati**: un bicchiere di latte a colazione, uno yogurt a metà mattina e formaggio a cena.
- 4-5 porzioni del gruppo **patate, cereali e derivati**: 50 g di pane a colazione, 80 g di pasta a pranzo e 50 g di pane a cena.
- 3 porzioni del gruppo **verdura e ortaggi**: 50 g di insalata e 50 g di pomodoro a pranzo, 200 g di zucchine a cena.
- 3 porzioni del gruppo **frutta**: una mela a pranzo, una banana a metà pomeriggio e una pera a cena.
- 2 porzioni del gruppo **carni, pesci, uova, affettati e legumi**: 100 g di carne a pranzo e 150 g di pesce a cena, o 80 g di prosciutto a pranzo e legumi a cena, o 1 uovo a pranzo e tonno a cena.
- 2 porzioni di **grassi da condimento**: 3 cucchiaini di olio, uno a pranzo e due a cena.

Gruppo di alimenti	Alimento	Porzione	N° Porzione / Giorno
Latte e derivati	Latte	200 ml	1-2
	Yogurt	125 g (1 vasetto)	1-2
	Formaggio fresco	100 g	0-1
	Formaggio stagionato	50 g	0-1
Carne, pesci, uova, affettati, legumi	Carni fresche	100 g	0-1
	Carni conservate	50 g	0-1
	Pesce	150 g	0-1
	Uovo	1	0-1
	Legumi freschi	100 g	0-1
	Legumi secchi	30 g	0-1
Patate, cereali e derivati	Affettati	80 g	0-1
	Patate	200 g	0-1
	Pane	50 g	1-2
	Biscotti	40 g	1
Ortaggi, verdura e frutta	Pasta o riso	80 g	1
	Verdure	50 g	1-2
	Insalate	50 g	1-2
	Ortaggi	250 g	1-4
	Frutta	150 g	2-4
Grassi di condimento	Olio	10 g (1 cucchiaino)	3
	Burro	10 g	1

La dieta giornaliera deve essere costituita da una colazione, due spuntini (metà mattina e metà pomeriggio), pranzo e cena. A volte, per "ricompensarsi" da stress e stanchezza, si finisce per mangiare anche fuori dai pasti, saziandosi con aperitivi accompagnati da salatini o con cioccolatini o con gelato o con dolci o con bibite gassate che apportano solo calorie e non nutrienti.

Seguendo i consigli qui riportati è possibile intraprendere una dieta equilibrata e portarla a compimento anche durante le feste. Il segreto sta nel mettere in atto un piano di sicurezza contro le abbuffate, non privandosi dei pasti tradizionali. E' necessario prevedere quanti pasti "festivi" (pranzi, cene, buffet, aperitivi, ecc.) sono in programma nel periodo e predisporre un vademecum in cui fissare che il giorno prima e quello successivo al pasto "festivo" è da tenersi a "dieta ristretta". Durante il "periodo festivo" l'alimentazione va controllata: con una dieta normale, una dieta ristretta e una dieta festiva.

Il comportamento da tenere durante **la dieta normale** è quello di scegliere gli alimenti dei gruppi indicati in tabella, frazionati in: colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano e cena, due litri di acqua al giorno e trenta minuti di attività fisica. Durante **la dieta ristretta** scegliere per pranzo e per cena solo alimenti del gruppo ortaggi, verdura e frutta (sotto forma di passati, verdura e frutta sia cruda che cotta) e mantenere le scelte degli alimenti dei gruppi, indicati in tabella, per la colazione e per i due spuntini. È importante non dimenticare, durante la giornata, i due litri di acqua ed aggiungere anche due tisane alle erbe depurative. Infine, prima di andare a letto si fa un bilancio della giornata alimentare e se manca qualcosa è utile provvedere. Per esempio se manca all'appello l'attività fisica, questa non può essere omessa e ci si attiva, anche in tarda serata, mediante una salutare passeggiata di trenta minuti, all'aria aperta e non inquinata da scarichi delle auto o dal fumo delle sigarette.

A questo punto siamo al sicuro, anche se **le diete festive** ci prendono senza remore, si può riuscire a non aumentare di peso, mantenendo il contenuto calorico, nel giorno dell'abbuffata intorno alle 2.000 Kcal. Se poi ci si vuole attivare per una eventuale perdita di peso, questo è possibile tenendo il conto delle calorie giornaliere intorno alle 1.400-1.500 Kcal.

Ecco alcuni esempi di quantità caloriche: un aperitivo completo è di circa 400 Kcal; un piatto di tortellini in brodo è di circa 350 Kcal, mentre una porzione di lasagne può arrivare a circa 1.000 Kcal; una porzione di arrosto è di circa 200 Kcal, una frittura di pesce è di circa 400 Kcal e una porzione di zampone è di circa 500 Kcal.

Elenco del contenuto calorico di alcuni cibi natalizi

100 Kcal circa	Sostituzione con calorie equivalenti
Patate da prodotto crudo	Patate fritte in casa 50g; Patate bollite con buccia 120 g; Patate bollite senza buccia 150g Patate al forno 150 g; Patatine in busta 20 g (n.12 circa); Patinatine in busta farcite 10 g (n.6 circa);
Frutta secca	Noci n. 5; Castagne arrostiti n.5; Castagne bollite n. 10; Datteri 80 g; Prugne secche 40 g; Marron glace 40 g; Arachidi 15 g;
Aperitivo Analcolico (bere un sorso in meno della dose in commercio)	Una coppa di spumante; Martini Dry (un bicchiere e mezzo);
Aperitivo Alcolico (bere un sorso in meno della dose in commercio)	Vermut (un bicchiere); Martini (un bicchiere);
Liquori comuni (un bicchierino)	Whisky; Limoncello; Grappa; Brady;
Dolci	Crostata di marmellata 50 g; Strudel 20 g; Zabaglione 50 g; Nutella 20 g; Budino crem caramela 100g; Riz Saiwa 20 g; Tuc Saiwa 20 g;
Dolci Natalizi	Torrone 20 g; Panettone semplice 25 g (una fetta); Pandoro 25 g (una fetta); Panettone farcito 15 g; Pandoro farcito 15 g; Trancetti Saporì (Una singola confezione sigillata); Panforte 30 g;
Prodotti da aperitivo	Una tartina imburrata al salmone o alle olive; Una pizzetta rossa piccola (n.4 circa); Un tost integrale di salmone affumicato 50 g;

Dott. ssa Antonietta Campitelli
Biologa, Nutrizionista e Dottore di Ricerca in Immunologia Applicata
PESCARA Via Beato Angelico, 21 tel. 347 5460451