



Primo Piano - Alimentazione: rimettersi in forma dopo gli stravizi delle festività

Roma - 17 gen 2023 (Prima Pagina News) I consigli per riprendersi dopo le festività natalizie da poco trascorse a cura della Dott.ssa Maria Pia Muli.

Le festività natalizie sono un momento di gioia e condivisione con la famiglia e gli amici; il cibo e le bevande sono una parte importante di queste celebrazioni. Tuttavia, dopo aver gustato tutte le prelibatezze delle feste, può essere difficile riprendere una dieta equilibrata e uno stile di vita salutare, ma soprattutto per molti è critico il momento in cui si sale sulla bilancia e si deve fare i conti con un aumento di peso. Mettere un freno all'ago della bilancia e ritrovare la forma fisica pre-festività, tuttavia, è possibile ritornando ad un regime alimentare equilibrato, che consente di eliminare i chili presi e, forse anche più fastidiosa, la ritenzione idrica dovuta all'eccesso di sale e zucchero dei cibi tipici di questo periodo e dalla sedentarietà. Per tutti questi motivi non va sottovalutata l'importanza di una buona alimentazione e di un'adeguata attività fisica per un pieno recupero e per evitare un aumento eccessivo della massa grassa. Tornare al peso forma è una necessità legata non solamente ad una questione estetica, ma anche e forse soprattutto a preservare la salute dopo gli eccessi alimentari che mettono a dura prova il nostro delicato equilibrio biologico. Adottare un regime alimentare "detox" permette di attivare i processi di eliminazione delle scorie metaboliche dell'organismo, svolti dal fegato, i reni e l'intestino: gli organi maggiormente messi a dura prova dal consumo di cibi spesso grassi e ricchi di zuccheri raffinati. Ma cosa si deve fare per tornare in forma? Ecco alcuni semplici consigli da seguire che possono venire in aiuto: ? Evitare di saltare i pasti. Saltare i pasti infatti può avere un effetto controproducente, che nel lungo periodo può rallentare il metabolismo, causando l'accumulo di massa grassa. E' provato, infatti, che situazioni di squilibri alimentari di questo tipo, causano una risposta metabolica di "risparmio calorico", dovuta a meccanismi adattativi simili a quando l'uomo primitivo si trovava nelle situazioni di carestia alimentare. ? Prediligere il consumo di frutta e verdura di stagione, ricchi di fibre e acqua di vegetazione, la più adatta all'idratazione corporea. Importanti sono anche i cereali preferibilmente integrali sempre per l'apporto di fibre, preziose per il metabolismo di grassi e zuccheri, vitamine e carboidrati complessi e delle proteine magre per l'elevato potere saziante. ? Bere molta acqua. L'acqua aiuta a idratare il corpo, a mantenere una buona digestione e a sentirsi più sazi e ad eliminare le tossine in eccesso accumulate. Una buona idratazione vuol dire assumere acqua a sorsi e lontano dai pasti per favorirne l'assorbimento, in maniera simile a quanto accade con le piogge, che se torrenziali ben poco contribuiscono al ripristino delle riserve idriche e molto al dilavamento del terreno con azione erosiva. ? Limitare gli zuccheri e i carboidrati raffinati. Gli zuccheri e i carboidrati raffinati possono causare picchi di zucchero nel sangue e aumentare il rischio della resistenza insulinica, che è l'anticamera del diabete e la causa principale dell'aumento di peso. ? Aumentare il consumo di proteine magre come

pesce, pollo, uova e fagioli. Questo tipo di alimenti sono sazianti e contribuiscono a preservare la massa muscolare, fondamentale per conservare un buon metabolismo basale, un sistema immunitario performante e nei soggetti non più giovani per preservare le abilità neurocognitive. ? Ridurre al minimo il consumo di alimenti ricchi di grassi animali come insaccati e formaggi stagionati, ricchi di sale e dall'elevato contenuto calorico. ? Preferire cotture leggere come quella al vapore, al cartoccio o al forno. ? Evitare le salse come condimenti in favore dell'olio extra-vergine di oliva, soprattutto se a crudo, perché ricco di sostanze antiossidanti. ? Utilizzare spezie, erbe aromatiche e agrumi come insaporitori. ? Evitare le tentazioni tenendo a portata di mano snack salutari come frutta, verdura e frutta secca. ? Fare attività fisica. L'esercizio fisico moderato, come camminare, fare jogging o andare in bicicletta, ma anche una semplice passeggiata con il proprio animale domestico, aiutano non solo a bruciare calorie, ma anche a migliorare la salute cardiovascolare e aumentare la massa muscolare. È bene ricordare però che vedere scendere l'ago della bilancia non vuol dire necessariamente aver recuperato una buona forma fisica, ma è fondamentale che ci sia una buona ricomposizione corporea, per questo è importante consultare un professionista della nutrizione prima di iniziare qualsiasi dieta ed evitare i programmi fai da te, che potrebbero essere nocivi per la salute. Da ultimo è bene ricordare che non bisogna essere troppo duri con se stessi se si è mangiato più del solito e con gusto! Le festività sono un momento di divertimento e condivisione da vivere bene con i propri cari ed è bene evitare i sensi di colpa e la parola "sgarro", che connotano in maniera negativa i momenti di convivialità e di festa, generando una condizione di stress psico-fisico, che può addirittura giocare in senso contrario al dimagrimento: si ingrassa o non si dimagrisce anche per i sensi di colpa....* Biologa Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione Docente al Perfezionamento in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione all'Università "La Tuscia" di Viterbo

di Maria Pia Muli Martedì 17 Gennaio 2023