

10 CONSIGLI PER NON INGRASSARE IN INVERNO



Molte persone dimagriscono in estate e ingrassano più facilmente nella stagione invernale.

D'estate si preferiscono cibi più ricchi di acqua e meno calorici (come la verdura), si è più attivi e si vive di più all'aria aperta, quindi si consumano più calorie.

In inverno, al contrario, le fredde temperature spingono molte persone a ricercare cibi "riscaldanti", più ricchi di calorie, zuccheri, grassi. Si esce di meno a causa del freddo, della pioggia etc., riducendo significativamente i livelli di attività fisica. Sia d'estate che d'inverno, invece, bisognerebbe rispettare il proprio **bilancio energetico**, cioè introdurre solo le calorie che effettivamente si consumano.

La linea durante le feste

Il periodo delle festività porta sempre con sé **un aumento di calorie**, ma indulgere **alla vigilia**, al **pranzo di Natale** o al cenone di Capodanno non influirà in modo significativo sul peso, se si segue regolarmente **un'alimentazione equilibrata** e si pratica **attività fisica**. Le piccole fluttuazioni di peso (più o meno 1 Kg) non sono motivo di preoccupazione.

- Motivo di preoccupazione lo possono invece essere **tutti i giorni festivi invernali insieme**, in particolare i **15 giorni delle festività di Natale**.
- Mangiare, bere **vino e altri alcolici** in abbondanza può influire sul nostro peso, incidendo negativamente su alcuni aspetti della nostra salute e sulla nostra qualità di vita.

Come restare in forma durante le feste

L'aumento di peso invernale è principalmente correlato al consumo eccessivo di calorie spesso provenienti dai pasti principali ricchi **grassi** e **zuccheri**, che si consumano inconsapevolmente.

E' invece molto importante essere più consapevoli delle scelte alimentari nel quotidiano, perché questo ci aiuterà a restare in forma durante le feste.

- Il consiglio **un'equilibrata alimentazione, i quante calorie dovresti assumere ogni giorno? Calcolalo gratis qui**.
- Per aiutarti a mangiare sano, rispettando il tuo fabbisogno, il tuo indice di massa corporea (BMI) e le tue caratteristiche, puoi iscriverti a **Calorie & Menu della salute**. Il programma è **completamente gratuito**: riceverai **4 menù personalizzati** e ben equilibrati in nutrienti, oltre a un piano di attività fisica adatto alle tue capacità e possibilità. Alcuni studi dimostrano che dare la priorità a scelte alimentari sane è associato a un minore aumento di peso durante l'inverno.

10 consigli per non ingrassare in inverno

La prima e più importante regola per mantenere la linea nei mesi invernali è **consumare abitualmente 5 pasti al giorno: 3 pasti principali** (colazione, pranzo e cena), più **2 spuntini**, uno a metà mattina e uno nel pomeriggio, che non apportino più del **10% delle calorie totali della giornata**. Anche quando si è impegnati, dobbiamo cercare comunque di rispettare gli orari dei pasti.

Cosa fare per non ingrassare in inverno.

1. **La colazione** è il pasto più importante del giorno e deve apportare il **20-25% delle calorie necessarie per tutta la giornata**.

Una buona colazione vi dà l'energia necessaria per essere attivi con il corpo e la mente, vi fa evitare di sentire fame fuori pasto e di cercare cioccolato o zuccheri. Quando la si salta, si arriverà affamati a pranzo e a cena e si mangerà più del dovuto.

2. **A pranzo e cena** mangiare sempre **verdure crude o cotte**: contorni di insalata, sedani, finocchi, minestrone, zuppe, verdure stufate al forno, etc. aiutano ad aumentare i volumi del pasto, senza aggiungere significative calorie. **Attenzione ai condimenti e al sale**, da aggiungere con parsimonia. Si può dare sapidità con Grana Padano DOP grattugiato aggiunto su pasta, riso, brodo e passati: è una buona strategia per donare **gusto e nutrienti**. Grana Padano DOP è un concentrato di nutrienti del latte, ma è **naturalmente privo di lattosio**. Non dimenticate i **preziosi vegetali** della stagione invernale, come **broccoli**, spinaci, zucca, radicchio, verza, etc., ottime fonti di vitamine e sali minerali, che ci aiutano a **sostenere le difese immunitarie** e combattere il freddo.
3. **Alternare le pietanze: pesce, carne, uova, legumi, latte e formaggi** non devono mai mancare, in modo alternato durante la settimana, a pranzo e a cena per garantire il fabbisogno di **proteine**. Prediligere carni magre (come pollo, tacchino o vitello), libertà con **pesce di stagione** (utile il salmone una volta a settimana per i preziosi **grassi omega 3** in esso contenuti), uova (una volta a settimana, l'albume d'uovo è una proteina ad alto valore biologico), formaggi meglio stagionati (più facili da digerire e ricchi di proteine) come Grana Padano DOP, che potete anche mangiare come secondo al posto di carne, pesce o uova. Questo formaggio è molto gustoso e **contiene tante proteine ad alto valore biologico**, inclusi i **9 aminoacidi essenziali**, vitamine importanti come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Non dimenticate i **legumi per le loro proteine vegetali e fibre**; potete preparare gustosi **piatti unici**, come **pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e ceci, zuppe di legumi, vellutate di piselli** o ricette tipiche della vostra regione, come una delle tante ricette tipiche con legumi e pasta.
4. **Mangiare frutta 2-3 volte al giorno**, prediligere quella di stagione, in inverno soprattutto **agrumi, mele, pere e kiwi**, poiché sono frutti ricchi di vitamine e fibre. Gli zuccheri semplici della giornata dovrebbero essere quelli della frutta fresca e di stagione, che potete consumare anche come spuntini.
5. **Idratarsi correttamente**. Di solito, ci si preoccupa dell'idratazione solo in estate, ma **anche durante la stagione fredda** il corpo perde acqua che va ripristinata bevendo. Via libera ad acqua, tisane, infusi o tè, mangiare tanta verdura e frutta, seguire una **dieta più liquida** (brodi, zuppe, minestrone, vellutate). Attenzione però alle bevande alcoliche: non idratano, non riscaldano e apportano molte calorie.
6. **Mangiare cereali integrali**: pane e pasta di tipo integrale aiutano a saziarci meglio e a contenere le calorie. Quando si ha una fame più spiccata, prediligere pane e pasta integrali. Con questi alimenti il corpo assumerà anche le corrette quantità di **fibre**, utili per il **benessere intestinale**.
7. **Fare spuntini sani**. Sostituire snack salati, dolci, caramelle o cioccolato con un pugno di frutta secca a guscio oleaginosa: **noce, nocciole o mandorle**. I semi oleosi sono indispensabili in una dieta sana, ma vanno consumati sempre con moderazione (**15-20 g al giorno**) sia perché sono calorici, sia per mantenere il corretto equilibrio dietetico tra Omega 3 e Omega 6.
8. **Mantenersi attivi anche d'inverno**. Lo sport, secondo le proprie condizioni fisiche e livello di allenamento, non dovrà essere un obbligo, ma un piacere. Se non praticate sport, dovrete fare abitualmente **attività fisica anche d'inverno**: camminare, andare in bicicletta, ballare, andare in palestra, fare yoga, pilates, esercizi con piccoli pesi, **acquagym** sono efficaci per il mantenimento di una sana massa muscolare. Non bisogna esagerare col movimento, lasciare che il corpo riposi e recuperi e alternare gli allenamenti.
9. **Concedersi qualcosa di goloso**. Occasionalmente, 1-2 volte a settimana, potete concedervi un dolce, una cioccolata calda, un cioccolatino fondente, ecc. perché, se mangiati poco frequentemente, non influiranno sull'andamento del peso. Ciò che ci fa ingrassare sono **gli "extra" assunti sistematicamente e nel quotidiano**.
10. **Non trascurare il riposo**. In inverno le giornate si accorciano e la luce solare diminuisce in quantità e in intensità, aumentando così il **bisogno di dormire**. A volte anche dormendo di più ci si sente comunque stanchi. Attenzione al pasto serale: una **cena frugale e facile da digerire** sarà certamente di aiuto a conciliare il buon sonno e a mantenerci in linea. Evitare abbondanti grassi saturi e cotture troppo elaborate a cena.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

Bibliografia essenziale:

- Tan SY, Curtis AR, Leech RM, Ridgers ND, Crawford D, McNaughton SA. A systematic review of temporal body weight and dietary intake patterns in adults: implications on future public health nutrition interventions to promote healthy weight. Eur J Nutr. 2022 Aug;61(5):2255-2278. doi: 10.1007/s00394-021-02791-x. Epub 2022 Jan 31. PMID: 35098326.
- Fahey MC, Klesges RC, Kocak M, Talcott GW, Krukowski RA. Seasonal fluctuations in weight and self-weighting behavior among adults in a behavioral weight loss intervention. Eat Weight Disord. 2020 Aug;25(4):921-928. doi: 10.1007/s40519-019-00707-7. Epub 2019 May 15. PMID: 31093925; PMCID: PMC6856417
- Olson K, Coffino JA, Thomas JG, Wing RR. Strategies to manage weight during the holiday season among US adults: A descriptive study from the National Weight Control Registry. Obes Sci Pract. 2020 Dec 15;7(2):232-238. doi: 10.1002/osp4.470. PMID: 33841893; PMCID: PMC8019277.