

ALIMENTAZIONE

COSA MANGIARE DOPO UN'ABBUFFATA



Dieta e abbuffate

Dopo un pasto abbondante, ci si sente eccessivamente **pieni, sazi e anche gonfi**. Inoltre, un'abbuffata può provocare una **sensazione generale di malessere**, a volte accompagnata da **nausea e stanchezza**.

Ogni tanto esagerare un po' a tavola, soprattutto in occasioni sociali e di festa, è assolutamente normale; ma, alcune volte, la consapevolezza di aver ceduto alle tentazioni del cibo può scatenare **sensi di colpa**, soprattutto se stiamo cercando di **controllare il nostro peso corporeo**. Inutile sentirsi in colpa, perché non è una sola abbuffata che vi farà aumentare di peso o rischiare **diabete e ipercolesterolemia** (colesterolo alto).

È importante ricordare che, se ci concediamo uno o due giorni di lauti pasti, non significa che abbiamo abbandonato la nostra dieta, cioè il nostro abituale regime alimentare, anzi. È proprio questo il momento di mettere in atto alcune **strategie pratiche per rimetterci subito in carreggiata** e continuare a mangiar sano, facendo in modo che l'abbuffata resti solo un episodio sporadico.

Il peso dopo un'abbuffata

L'andamento del nostro peso è molto condizionato **da quanto e cosa mangiamo ad ogni pasto giornaliero** e molto meno da ciò che mangiamo occasionalmente. Quindi, non dobbiamo preoccuparci se abbiamo consumato un pranzo o una cena troppo abbondante: sarà sufficiente prendere in mano la situazione e mettere in atto alcuni utili rimedi, riprendendo a mangiare in modo regolare e sano.

- Se ci pesassimo dopo un pasto molto ricco in calorie, noteremmo molto probabilmente almeno **1 kg in più sulla bilancia**. Gran parte di questo aumento, ottenuto dopo una sola abbuffata, sarà semplicemente **acqua e ritenzione idrica**. Invece, se mangiassimo sistematicamente tante calorie in eccesso rispetto al nostro fabbisogno energetico per un periodo di tempo lungo e a tutti i pasti (magari muovendoci anche poco), sicuramente l'aumento di peso corporeo sarà dovuto **all'incremento della massa grassa**. Per sapere **quanta massa grassa e massa magra hai e conoscere il tuo Indice di Massa Corporea (BMI)** in modo facile, veloce e **gratuito**, [clicca qui](#). Per calcolare **quante calorie dovresti introdurre ogni giorno per non ingrassare**, [clicca qui](#).
- Il consumo sporadico di grandi quantità di **cibi troppo salati** fa inevitabilmente trattenere all'organismo più liquidi, che poi nei due-tre giorni successivi all'abbuffata **si assesteranno e torneremo al nostro peso abituale**. Restate dunque tranquilli: **non è grasso, ma acqua da eliminare**.

Cosa fare dopo un'abbuffata

1. **Organizzare i pasti giornalieri**, programmando colazione, pranzo, cena e spuntini, **senza mai saltare i pasti**, ma riprendendo la regolare alimentazione.
2. **Consumare almeno 30 grammi al giorno di fibra**. **La fibra** (contenuta soprattutto in frutta, verdura, cereali integrali e frutta secca) **aiuta ad espellere le scorie dovute agli eccessi alimentari ancora presenti nel sistema digestivo**. Consigliati quindi: minestrone, vellutate o passati di verdure, da arricchire, ad esempio, con pugno di riso integrale, oppure zuppe di legumi,

verdure cotte a vapore, macedonie non zuccherate con qualche mandorla o noce. I primi piatti, le zuppe, i minestrone e i passati di verdure possono essere insaporiti con un cucchiaino di **Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale**. Questo formaggio è **naturalmente privo di lattosio**, contiene la **maggior quantità di calcio** tra i formaggi comunemente più consumati, inoltre apporta tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti come B2 e B12 e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**. In questo modo, potrete realizzare dei **piatti unici**, leggeri ed equilibrati.

3. **Bere tanta acqua**. Bere almeno 1,5 L di acqua al giorno aiuta non solo a **digerire meglio il cibo**, ma rende le feci più morbide e facilmente eliminabili. La maggior parte dell'acqua giornaliera andrebbe bevuta **tra colazione e pranzo o tra pranzo e cena**, principalmente nei fuori pasto, in modo da aumentare il suo assorbimento e favorire la digestione e il transito intestinale. Consigliati quindi: **acqua oligominerale naturale o del rubinetto**, brodo vegetale, tisane o infusi alle erbe e tè verde, che può aiutare a percepire una maggiore sazietà anche dopo un pasto leggero. L'importante è **non aggiungere zucchero** (bianco o di canna) e assaporare le bevande al naturale. **Una tisana con zenzero e limone**, anche fatta in casa, è particolarmente indicata, in quanto è un rimedio semplice e naturale che può aiutare a contrastare il senso di gonfiore e di pesantezza addominale.
4. **Fare spuntini ricchi in proteine**. Le proteine sono più sazianti dei carboidrati e aiutano a non cedere alla tentazione di snack dolci. Uno spuntino corretto deve essere frugale, quindi non deve superare le 100-150 calorie. **Uno yogurt** senza zuccheri aggiunti oppure una scaglia di Grana Padano DOP sono delle buone opzioni. Questo formaggio, in particolare, contiene **la leucina**, un aminoacido che contrasta la perdita di massa magra metabolicamente attiva durante il calo di peso e **aumenta il senso di sazietà**, fattore oltremodo importante per le persone che tendono a spiluccare tra un pasto e l'altro o che arrivano eccessivamente affamate ai pasti principali.
5. **Evitare amari "digestivi" o infusi alcolici dopo il pasto se ci si sente troppo sazi**. I benefici di questi digestivi a base alcolica sono oggetto di un ampio dibattito nella comunità scientifica, perché con queste bevande si aggiungono in realtà solamente **altre calorie a quelle già ingerite**; non è affatto provato scientificamente che migliorino efficacemente la digestione.
6. **Evitare di coricarsi subito dopo aver mangiato**. Dopo un pasto abbondante, spesso percepiamo la tentazione di sdraiarsi sul divano e, magari, di fare un bel pisolino. Tanti studi suggeriscono, però, che **camminare per 15-20 minuti dopo il pasto favorisce attivamente la digestione**. Generalmente, dopo aver assunto più calorie del necessario, si manifesta un picco glicemico (aumento rapido di zuccheri nel sangue) seguito poi da un forte calo ma, camminando, si può ristabilire più facilmente il corretto livello di zuccheri nel sangue. È perciò particolarmente consigliato fare attività fisica regolare: **guarda cosa può fare per te**.

Attenzione: se si tende ad abbuffarsi con una certa regolarità (ad es. ogni giorno o più volte al giorno), è molto importante **prendere dei provvedimenti al fine di evitare gli effetti**, a lungo termine **deleterii, di questa abitudine sulla salute**. È consigliabile rivolgersi al proprio medico di famiglia o parlare del problema con uno specialista della nutrizione per accertarsi che non si tratti di un disturbo del comportamento alimentare.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Canello, 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:

- [Rogers PJ. Combating Excessive Eating: A Role for Four Evidence-Based Remedies. Obesity \(Silver Spring\). 2018 Oct;26 Suppl 3:S18-S24. doi: 10.1002/oby.22280. PMID: 30290075.](#)
- [Franke A, Harder H, Orth AK, Zitzmann S, Singer MV. Postprandial walking but not consumption of alcoholic digestifs or espresso accelerates gastric emptying in healthy volunteers. J Gastrointest Liver Dis. 2008 Mar;17\(1\):27-31. PMID: 18392240.](#)
- [Stubby J, Gravestock I, Wolfram E, Pichierrri G, Steurer J, Burgstaller JM. Appetite-Suppressing and Satiety-Increasing Bioactive Phytochemicals: A Systematic Review. Nutrients. 2019;11\(9\):2238. Published 2019 Sep 17. doi:10.3390/nu11092238](#)