

ALIMENTAZIONE

FESTE DI NATALE. CONSIGLI PER NON INGRASSARE



Una bella festa si vede in tavola. Cibi prelibati consumati abbondantemente con 4, 5 o più portate, inaffiate con vino, spumanti e perché no un bicchierino di amaro, limoncello o altro alcolico a fine pasto. Pranzi simili si possono fare a matrimoni o ricorrenze varie durante tutto l'anno, ma certamente fanno parte della nostra tradizione durante le feste di fine anno. La definizione di "feste natalizie" è vaga quando si parla di alimentazione perché i **dolci tipici** come panettone e pandoro sono proposti almeno dai primi di dicembre, così come cotechini, zamponi, frutta secca ed altre **leccornie** spuntano sui banchi dei mercati in quantità decisamente superiore che durante tutto l'anno. Capita così d'acquistare cibi inusuali per le nostre abitudini quotidiane, alimenti che si mangiano per un periodo che può anche **durare 6 settimane**, dal primo dicembre al 15 di gennaio, senza accorgersi particolarmente di quante calorie introduciamo.

Cosa mangiamo durante le feste di Natale

Le feste di Natale prevedono una vigilia festosa la sera del 24, oppure un pranzo il giorno di Natale e un altro pranzo il giorno di Santo Stefano. Proseguendo ci rimettiamo a tavola per festeggiare l'ultimo dell'anno, il pranzo del primo, poi il giorno della Befana. Bene che vada, abbiamo festeggiato 5 ricorrenze che prevedono cene o pranzi decisamente festaioli ed abbondanti. Ognuno di questi pasti può "pesare" da **3000 a 6000 calorie (Kcal)**, per restare mediamente bassi calcoliamo che ogni giornata di festa tra: colazione con un po' di panettone, pranzo o cena festaioli, qualche brindisi augurale con amici e parenti, possa **apportare 4.000 Kcal**. Aggiungendo altre **calorie extra** derivate da altri alimenti che in quei giorni circolano per casa: pandoro, cioccolata, torroni, maron glacé, salumi e frutta secca, è probabile ritrovarsi a metà gennaio con **3 o 4 chili in più**.

Non possiamo non festeggiare, ma nemmeno ingrassare

Le feste di Natale sono le più importanti dell'anno: se non le festeggiasimo a tavola che feste sarebbero? In

questo periodo però **non ci sono 15 feste**, bensì al massimo 5 o 6, cominciamo quindi a regolarci e prometterci che durante i giorni “di mezzo” rispetteremo il nostro **bilancio calorico**. Per non farci del “male” decidiamo anche che se festeggiamo la vigilia non festeggeremo allo stesso modo il giorno di Natale e viceversa, visto che anche il giorno di Santo Stefano ci darà un’altra occasione per stare a tavola. Dopo aver festeggiato e mangiato fino a notte fonda l’ultimo dell’anno, cerchiamo di moderare il pasto del primo gennaio e festeggiamo solo il giorno della befana.

Le regole per non ingrassare

Anche se riusciremo a moderarci vale sempre la pena ricordare che mangiare **5 pasti al giorno**, colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena, rispettando **le calorie che dovremmo assumere** in una giornata e per ogni pasto, mantiene attivo il metabolismo. Se non siete certi di quante calorie dovrete consumare per restare in forma utilizzate il servizio **“Menu per le tue calorie”**, saprete quante calorie dovrete consumare e riceverete gratuitamente dei menu completi, arricchiti da gustose ricette e personalizzati sulle vostre esigenze energetiche.

Vigilia di Natale, stessa festa meno calorie

Prendiamo ad esempio una donna alta 165 cm, che pesa 55 Kg, che pratica attività fisica moderata e che assume circa 2000 calorie al giorno per restare in forma. Visto che abbiamo stimato il menu dell’intera giornata della vigilia in 4000 Kcal, come possiamo fare per godere della festa ma con meno calorie? Prima di tutto dobbiamo organizzare il menu della giornata considerando la cena festiva con due obiettivi: fare una **magnifica cena e non saltare i pasti della giornata**, anzi mangiare cose buone anche durante il giorno. Le ricette del menu le trovate tutte nel sito.

Colazione	Latte e pane di banane	Kcal 281
Pranzo	Insalata di riso al profumo di mare	Kcal 360
Merenda	Snack al Grana Padano	Kcal 172
<i>Calorie totali 813</i>		
Cena		
Antipasto	Scampi al pompelmo e Grana Padano	Kcal 234
Primo	Tagliolini agli scampi	Kcal 488
Secondo	Involtino di tonno alle erbe aromatiche	Kcal 268
Dessert	Semifreddo ai frutti di bosco	Kcal 287
Vino	1 bicchiere di bianco - 1 flute di champagne	Kcal 220
<i>Calorie totali cena 1.497</i>		
<i>Calorie complessive della giornata 2.310</i>		

Attenzione. Non vale la pena cercare di mangiare meno come per esempio evitare la merenda. Ricordate che una **colazione equilibrata** non solo è importante, ma vi aiuta a mantenere il giusto peso perché riattiva subito il metabolismo dopo il digiuno della notte. Lo **snack proposto**, particolarmente saziante, non solo vi serve per darvi l’energia che vi mancherà nel pomeriggio perché il pranzo è un po’ scarso, ma soprattutto se fatta 2/3 ore

prima della cena vi permetterà di mettervi a tavola con il **giusto appetito** e quindi di non abbuffarvi e rispettare le porzioni indicate.

Metodo e organizzazione

Rispetto alle 2000 calorie, sufficienti per la signora presa ad esempio, il giorno della vigilia se ne assumerà circa 300 in più. Se durante gli altri 5 o 6 giorni di festa, tra pranzi o cene, manterremo sempre questo equilibrio nelle due settimane di festa le calorie in più sarebbero circa **1.800**. Niente paura, un introito simile **in 15 giorni non fa ingrassare** nemmeno di mezzo chilo. In ogni caso per consumare l'energia in più si può aumentare l'attività fisica.

Per esempio aggiungere all'attività che si fa ogni giorno una camminata di **30 minuti** ad una velocità moderata di circa 4 km orari. In questo modo si può smaltire, al ritmo di **3 calorie al minuto**, l'eccesso calorico assunto onorando le feste.

La soluzione che vi proponiamo è, di fatto, un metodo che vi permetterà di realizzare altri menu all'interno dei quali vi siano pranzi o cene per occasioni speciali.

Nel nostro sito potrete trovare **tante ricette** con tutte le indicazioni nutrizionali che vi permetteranno sia di modificare il menu della vigilia proposto, seguendo i vostri gusti, sia di realizzare anche gli altri menu delle feste senza esagerare con le calorie.

Consideriamo sempre che la corretta alimentazione prevede che le calorie provenienti da **macronutrienti siano in equilibrio** tra loro e che si assumano tutti i **micronutrienti** necessari al nostro organismo per guadagnare salute. Potrete raggiungere l'obiettivo mangiando in modo variato e scegliendo i cibi freschi di stagione in stagione. In questo modo riuscirete anche a mangiare i nutrienti protettivi di cui necessitate per evitare l'invecchiamento precoce. Se volete sapere se siete già sulla strada giusta fate il **"Test anti-age"** riceverete un punteggio, tanti consigli personalizzati e le guide con i segreti per adottare l'alimentazione che contrasta gli anni che passano