

ALIMENTAZIONE

TIENI D'OCCHIO LE CALORIE DELLE FESTE



CONSIGLIO

Mangia secondo tradizione ma nella quantità giusta per te, non ingrassare più di 1 chilo in 3 settimane. Impara a conoscere il valore calorico degli alimenti della tradizione natalizia.

Arrivano le feste di fine anno e si moltiplicano le occasioni per pranzi e cene speciali a base di alimenti tipici del periodo. Alcune persone, però, vivono questo momento con un po' di preoccupazione proprio perché, aumentando le occasioni sociali dove si consumano pasti molto abbondanti e ipercalorici, avvertono il rischio di mettere su qualche chilo. Come fare allora per godere dei piatti prelibati delle feste e non ingrassare?

Obiettivo: aumentare di 1 chilo in 3 settimane.

Innanzitutto occorre sapere cosa stiamo mangiando o andremo a mangiare, regola che vale tutto l'anno, per organizzare la spesa e i pasti della giornata. A questo proposito segnaliamo 2 articoli nei quali potete trovare tutte le informazioni sul valore dei vari pasti e dei cibi che solitamente si consumano in questo periodo:

[Feste di Natale. Consigli per non ingrassare](#)

[Alimenti delle feste: quante calorie?](#)

Suggerimenti utili

In un clima festoso e conviviale, pur conoscendo bene il valore nutrizionale degli alimenti, le tentazioni aumentano per via dei tanti piatti contenenti ricche e gustose ricette che imbandiscono le tavole quindi, se vogliamo godere di tutto, dobbiamo adottare alcune semplici strategie che ci permetteranno di contenere le calorie senza sottostare ad assurde rinunce:

- **Antipasto:** invece di mettere in tavola i piatti da portata servite le preparazioni una alla volta in **ciotole di piccole dimensioni** e presentate invece su grandi piatti **trionfi di verdure** crude da sgranocchiare in pinzimonio o sottaceti (limitando olive e alimenti sott'olio) che coloreranno anche la vostra tavola. Se avete più assaggi metteteli nella prima ciotola 2 scaglie di Grana Padano DOP (5 g cadauna) insieme a sedano e finocchi, questi alimenti danno sazietà; evitate invece pizzette e focaccine, insalate russe, olive farcite e frittura che sostituirete con tocchetti di torte salate ripiene di verdura, affettati magri come prosciutto crudo o bresaola, ed anche con ricette originali di pesce **come questi scampi**.
- **Primo piatto:** sarebbe ideale iniziare con preparazioni in brodo perché contengono una minore quantità di pasta o riso rispetto a quelle asciutte, hanno un'ottima proprietà saziante, per l'apporto di liquidi, e possiamo controllare meglio il condimento. I classici tortellini li potete servire in numero limitato in una ciotola con parecchio brodo perché galleggiano e riempiono il piatto dando l'idea di essere tanti anche se sono pochi. Se avete preparato un primo a base di pasta o riso, potete iniziare con una vellutata saziante, come questa **vellutata di carciofi**. Ricordate che i sughi possono essere buoni anche soffritti con cipolla, aglio e vino bianco, aromi e spezie a piacere evitando di aggiungere e di far soffriggere troppo burro, lardo e pancetta; l'olio è bene usarlo preferibilmente a crudo.
- **Secondo piatto:** meglio preferire sempre un secondo piatto come portata principale (una grigliata di pesce, molluschi e crostacei oppure un arrosto o un tacchino al forno) accompagnato da abbondanti verdure miste, lessate o al vapore o al forno, facendo attenzione ai condimenti. Se si decide di accompagnare il secondo piatto con delle patate, lesse o al cartoccio, dobbiamo ridurre il consumo di pane in quanto apportano da sole una buona quantità di carboidrati. In caso di patate la buona strategia è quella di non mettere in tavola il pane.
- **Frutta:** abituarci a mangiarla prima del classico dessert. Si può optare anche per un'ottima macedonia, evitando l'aggiunta di zucchero così il naturale sapore dei diversi tipi di frutta mescolati insieme si esalterà senza essere contaminato dal gusto dolce dello zucchero. Quindi, la buona strategia è quella di evitare di aggiungere calorie laddove non è necessario. Bene anche assaggiare piccole porzioni di frutta secca (senza esagerare).
- **Dessert:** è giusto concedersi una fetta di panettone o pandoro natalizio, come vuole la tradizione, senza tuttavia abbondare con le quantità e senza ricorrere all'aggiunta di creme per la farcitura.
- **Bevande:** acqua sempre presente, un bicchiere di vino rosso o frizzante per brindare ma senza eccedere.

Qualche indicazione comportamentale

Bando alle ansie e alle paure d'ingrassare, una festa è una festa pertanto è bene ricordare che un singolo pasto abbondante non può essere causa dell'ingrassamento, ma può esserlo il consumo quotidiano di dolci e il ripetersi di comportamenti errati per parecchi giorni o settimane di fila. Se durante le feste ingrasserete di 1 chilo, lo potrete perdere tornando alla normalità in una o due settimane ed anche prima se aumenterete l'attività fisica. Per questo alcune indicazioni su come mantenere un corretto stile di vita anche in questo periodo dell'anno possono essere molto utili:

- concediti qualche "extra" solo nei giorni di festa (Natale e Capodanno) evitando eccessi alimentari quotidiani per tutta la durata delle feste (dalla Vigilia di Natale all'Epifania e oltre);
- acquista solo quello di cui hai bisogno; con un panettone da 1 kg si possono fare 6 fette (porzioni da circa 170 g). Rifiuta le offerte che allettano con la promessa di risparmio del tipo paghi uno e prendi 2, se ti lasci tentare rischi di caricare la tua dispensa di dolci, cioccolatini, croccanti, torroni che consumeresti per giorni e giorni, anche oltre le feste natalizie;
- mantieni l'abitudine di fare attività fisica durante le feste, anche se fa freddo. I più sportivi potranno dedicarsi allo sci o allo snowboard, mentre chi rimane in città dovrebbe cercare di fare regolari

passeggiate e chi non può o non desidera uscire di casa, dovrebbe cercare di fare ogni giorno almeno trenta minuti di attività aerobica, ad esempio, sulla cyclette o il tapis roulant.