

ALIMENTAZIONE

VACANZE: CONSIGLI PER NON INGRASSARE



Sia che andiate al mare o in montagna o a visitare le città d'arte di cui è ricca l'Italia, ed anche e soprattutto se decidete di fare tour enogastronomici, il pericolo che correte è tornare a casa con alcuni chili di troppo. Poco male se siete normopeso e di giovane età, ma se siete sovrappeso e avete superato gli "anta" disfarsi di 3 o 4 chili in autunno non sarà facile. In vacanza possiamo godere di diversi tipi di "piacere", ma sicuramente il più gettonato è quello della tavola. Privarsi dei piaceri della tavola nelle regioni italiane è un delitto, ma per il nostro fisico e la nostra salute è bene mangiare quantità modeste di cose buonissime, senza abbuffarsi, e cogliere l'occasione del tempo libero per smaltirle subito. Per cercare di avere un'alimentazione sufficientemente **corretta ed equilibrata** e mantenere un buon **bilancio energetico** dobbiamo innanzitutto sapere:

- quante calorie dovremmo introdurre (per questo può aiutarvi il programma "**Calorie e Menu**").
- quante calorie apportano le fantastiche preparazioni che troveremo.
- quanta energia necessita (calorie - Kcal) o **si consuma** quando facciamo attività fisica, camminando, nuotando o arrampicandoci sulle montagne.

Mangiando al mare

Iniziamo con calcolare le calorie di una cena al mare dove gusterete pesce fresco e altre cose estive, immaginando questo menu.

- Antipasto: impepata di cozze, 15 di taglia media **circa 150 Kcal**.
- Primo: tagliolini agli scampi (**vai alla ricetta**) **488 Kcal**.
- Secondo: frittura di paranza, un piatto da ristorante circa **600 Kca**.
- Dessert: semifreddo ai frutti di bosco (**vai alla ricetta**) **267 Kcal**.

- 3 bicchieri (125 ml cad) di prosecco o vino bianco fermo **380 Kcal**.

Per questa cena le calorie complessive che avrete ingerito ammontano a 1885 Kcal.

L'energia necessaria al vostro metabolismo basale, il vostro peso e la vostra età, incidono sul dispendio energetico, immaginiamo quindi di calcolare quanta energia occorre ad un uomo adulto di circa 75 Kg per **smaltire solo 1.000** di queste calorie, con attività prettamente marittime:

- Nuoto a stile libero amatoriale **circa 2 ore**.
- Canoa amatoriale circa **5 ore**.
- Passeggiata a piedi nudi sulla spiaggia a 4 km ora **circa 4 ore**.
- Passeggiata amatoriale in bicicletta a 20 km ora **circa 1 ora e mezza**.

Non è detto che si debbano mangiare le preparazioni del menu proposto, potete anche consumare un primo e un secondo che pensate essere più "leggeri":

- Risotto ai frutti di mare, quantità modesta, circa **380 Kcal**.
- Filetto di branzino al trito di basilico e verdure ([vai alla ricetta](#)) **439 Kcal**.
- Macedonia di frutta ([vai alla ricetta](#)) **114 Kcal**.

Con queste varianti avrete risparmiato circa **420 Kcal**, quindi potete fare attività fisica per consumarne solo circa **600**.

Mangiando in montagna

In montagna si è soliti mangiare nei rifugi, ai quali si può arrivare in funivia o a piedi. Secondo le località nelle quali trascorrerete le vacanze troverete allettanti piatti tipici. Di seguito vi proponiamo una "mangiata" tipica dei rifugi del Trentino Alto Adige.

- Un po' di speck, qualche fetta 80 g, circa **240 Kcal**.
- Polenta, formaggio fuso e speck (porzione tipica) **circa 650 Kcal**.
- Kaiserschmarrn, frittata dolce con marmellata di mirtilli, **circa 900 Kcal**.
- Boccale di birra (media gradazione) 600 ml **circa 270 Kcal**.

Per questa "sosta" al rifugio le calorie complessive che avrete ingerito saranno **2060 Kcal**.

Vediamo ora cosa dovrebbe fare il nostro uomo preso ad esempio se volesse smaltire **1200** delle Kcal introdotte:

- Camminata in salita, media intensità per salire di 400 mt in percorso misto **circa 4 ore e 40'**.
- Scalata con fune **2 ore e 40'**.
- Mountain bike percorso in salita, media pendenza, **circa 1 ora e 15'**.

Mangiando in città

Durante la permanenza nelle varie città d'arte italiane possiamo mangiare di tutto, vediamo di fare un tour enogastronomico immaginando di mangiare un po' qua e un po' là.

- Roma, gnocchi alla romana con sugo di farafona ([vai alla ricetta](#)) **689 Kcal**
- Firenze, ribollita classica (scodella piena) **circa 550 Kcal**
- Bologna, tortellini in brodo ([vai alla ricetta](#)) **848 Kcal**
- Napoli, pizza mozzarella e pomodoro **circa 700 Kcal**
- Filetto di manzo con verdure ([vai alla ricetta](#)) **470 Kcal**

- Arrosto di vitello all'arancia ([vai alla ricetta](#)) **289 Kcal**
- Fagottini di maiale alle prugne ([vai alla ricetta](#)) **402 Kcal**
- Costine d'agnello ([vai alla ricetta](#)) **267 Kcal**
- Tiramisù, classico, **492 Kcal**
- Torta cioccolato e pere ([vai alla ricetta](#)) **207 Kcal**
- Dolce al mascarpone ([vai alla ricetta](#)) **297 Kcal**
- Torta di mele classica **275 Kcal**
- Vino un bicchiere 125 ml 13 gradi **90 Kcal**
- Superalcolici 1 bicchierino 40 ml 40 gradi **94 Kcal**

Visitando le città d'arte potrete decidere di fare pranzi o cene con piatti tipici del luogo, ed anche se consumerete solo 3 portate, primo, secondo, dessert, vino e una grappa o amaro fine pasto, potrete ingerire circa **2000 Kcal**, per riuscire a smaltirne almeno **1000** non sarà sufficiente camminare per visitare musei, monumenti e negozi, ma dovrete impegnarvi in attività fisiche al mattino o alla sera come:

- Jogging amatoriale (corsa a media velocità) o tennis, **1 ora e 30'**.
- Golf **circa 4 ore**.
- Calcetto amatoriale **circa 2 ore**.

Mangiando per sfizio o divertimento

In vacanza d'estate, ma non solo, si consumano aperitivi e si mangiano gelati, vediamo quante calorie assumiamo.

- Aperitivo poco alcolico (un bicchiere 200 ml) con 50 g patatine e 30 di noccioline, **circa 450 Kcal**.
- Gelato artigianale cremoso 100 g, **216 Kcal**.
- Gelato confezionato fior di latte 70 g circa, in media **218 Kcal**.
- Gelato confezionato con panna, scaglie di cioccolato e noccioline 75 g circa, in media **250 Kcal**.
- Gelato con bastoncino, panna ricoperta di cioccolato classico 80 g, in media **250 Kcal**.
- Ghiacciolo al limone, classico, in media **100 Kcal**.

Quanto sopra vi dà un'idea di quante calorie si possono assumere durante un Happy hour, o quante se ne possono ingerire in 10 minuti mangiando un gelato.

Prendiamo ora ad esempio una donna adulta che pesa 55 kg che volesse smaltire un aperitivo come sopra descritto da **450 Kcal**.

- Camminata a 4 Km ora **circa 2 ore 28'**.
- Giardinaggio, media intensità, **2 ore e 8'**.
- Ginnastica aerobica a media intensità **1 ora e 18'**.

Visto il tempo, e la fatica, occorrente per consumare l'energia che apporta un aperitivo o un gelato, una cena al mare o una sosta gastronomica in un rifugio di montagna, è bene limitare le occasioni e le tentazioni. Mangiare più del dovuto fa ingrassare perché tutte le calorie in più di quelle consumate si trasformano in depositi di grasso, oltre a ciò aumenta anche la "produzione" di radicali liberi che, come sappiamo, danneggiano le nostre cellule e possono causare l'invecchiamento precoce. Per imparare a combattere i radicali liberi potete aderire al programma, del tutto gratuito, "[Guide Anti-Age](#)" che potrete anche seguire scaricando la App per IOS o Android.

Consigli pratici

Consigliare di mangiare meno in vacanza potrebbe rendere frustrante il vostro soggiorno ma seguendo qualche semplice stratagemma si possono gustare ugualmente le leccornie che la tradizione locale propone, senza

abbuffarsi e senza grandi rinunce. Un metodo facile è la distribuzione dei piatti nella giornata : ad esempio, se siete in Sicilia e siete attratti da un bel **cannolo, circa 400 Kcal**, potete mangiare il dessert della giornata a **colazione**, seguirà il **pranzo** con un antipasto, un primo e una bella porzione di verdura, la **cena** con un secondo accompagnato a delle verdure mentre la frutta o i gelati di frutta, senza panna o uova, **circa 130 Kcal**, potete consumarli come **spuntino a metà mattina e pomeriggio**, così non arriverete ai pasti principali con troppa fame. Un altro modo per gustare i piatti tipici è mangiarli in più giornate; ad esempio potete assaporare oggi il gelato artigianale cremoso della gelateria migliore del luogo, 200 g circa 400 Kcal e domani bere il **vino migliore della zona** in quantità che non superino i 2 bicchieri al giorno per gli uomini e 1 per le donne. Ma, quello che veramente potete fare, anche se mangerete più del dovuto, è muovervi tanto, ne beneficerà tutto il vostro organismo.