

LECCO (ces) Il Natale si avvicina! Questo è uno dei momenti più belli dell'anno! Pranzi, cene con amici, colleghi, parenti: occasioni sociali uniche e irripetibili! Purtroppo però spesso tra una cena con i colleghi e un pranzo in famiglia si ha una inevitabile conseguenza: si aumenta di peso! Questo fenomeno riguarda proprio tutti, sia i soggetti normopeso che quelli già in eccesso ponderale. Nel periodo compreso tra l'8 Dicembre e il 6 Gennaio le statistiche parlano chiaro: si assiste ad un aumento medio di 3 kg! Tre kilogrammi che nella maggior parte dei soggetti vanno a depositarsi intorno al giro vita, creando antiestetici rotolini...! In termini tecnici possiamo dire che questi 3 kg sono dovuti ad un surplus calorico di circa 21000 kcal! 21000 kcal assunte a suon di patè, insalate russe, cocktail



Lunedì tutti a dieta Il redazionale di nutrizione e dietologia della Dr.ssa Daniela Limonta

A Natale attenzione a non ingrassare!



di gamberi, cappelletti in brodo, faraona, e ancora Panettoni, Pandoro, Torroni e cioccolatini... Ma è davvero così inevitabile? Pare proprio di sì anche se è possibile cercare di "limitare i danni", ecco dunque alcuni consigli per evitare l'ingrassamento natalizio.

La prima regola generale è che non si ingrassa necessariamente nei giorni di festa ma spesso l'aumento di peso è dovuto alla gestione degli avanzi! In occasione del Natale ad esempio si tende a comprare molto più del dovuto. Magari si fa un pranzo in famiglia con 8 persone e si comprano generi alimentari che sfamerebbero una ventina di soggetti! Ecco allora che il primo consiglio è quello di

limitare gli acquisti. Comprare solo il necessario e studiare un menù elaborato si ma non esagerato! L'"esagerazione" non fa bene alla linea certo ma in primis non fa bene alla salute perché pasti eccessivi e ricchi in grassi sono poco digeribili e tendono a dare pesantezza post prandiale! Meglio quindi optare per due/tre antipasti in piccole porzioni seguite da un primo piatto (e non un bis di primi) più un secondo a base di carne o pesce. Attenzione anche alle kcal degli alcolici: un bicchiere di vino ha circa 110 kcal, quindi non superare i due bicchieri a pasto (meglio non bere proprio se poi si deve guidare!). Ovviamente il pranzo di Natale non può finire senza l'immancabile dolce natalizio: meglio optare per un'unica scelta o Panettone o Pandoro per evitare di finire nella ten-

tazione di provare entrambi! Panettone e Pandoro sono dolci squisiti ma purtroppo hanno tante calorie: una fetta di Panettone ha circa 350 kcal mentre si sale a 410 per il Pandoro. Un consiglio light (se così possiamo definirlo) sarà quello di preferire i dolci classici evitando quelli con farciture varie che incrementano la quota calorica e di grassi! Se si hanno problemi di linea o si è affetti da obesità meglio evitare le creme al mascarpone che sebbene deliziose apportano tante calorie e grassi assolutamente evitabili!

Dr.ssa Daniela Limonta
Medico Chirurgo specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia
Lecco, Via Montegrappa 10/D
tel 347 5786767
daniela.limonta@hotmail.it
www.danielalimonta.it