



## *Lunedì..... tutti a dieta!*

*Il redazionale di nutrizione e dietologia a cura della Dr.ssa Daniela Limonta*

### **Depurati è primavera!**

Finalmente un po' di sole: dopo tanta pioggia, tanto freddo e tanta umidità è arrivata la primavera!

L'inverno se n'è andato ma ahimè ci ha lasciato uno spiacevole ricordo: qualche kg in più. In genere più di un terzo della popolazione durante i mesi freddi aumenta di peso. In genere l'aumento si aggira sui 3-4 kg dovuti alla combinazione di due fattori: una dieta più ricca in grassi e calorie e soprattutto la sedentarietà che si accompagna ai mesi invernali. Bene con la primavera dite addio al divano: da questa settimana dovete imparare a muovervi di più! Via libera dunque alle passeggiate serali, ai giri in bicicletta, alle scampagnate in montagna nel weekend.

Oltre ad una sana attività fisica è bene con l'arrivo della primavera cercare di "depurarsi" con una dieta sana e disintossicante. L'inverno con la sua alimentazione ricca di grassi e povera di vegetali ci ha portato ad accumulare tossine nell'organismo, tossine che si possono eliminare con una dieta sana e naturale.

Per prima cosa cercate di abbandonare, per un paio di settimane almeno, i cibi confezionati: cercate di scegliere cibo fresco e di stagione. Quando fate la spesa meglio evitare cibi pronti in busta, scatoline e scatolette. Dirigetevi invece verso il reparto di cibi freschi perché frutta e verdura non dovranno mai mancare sulle vostre tavole.

La frutta e verdura sono infatti alimenti ricchi di sostanze antiossidanti – come le vitamine C, E, il betacarotene, precursore della vitamina A – essenziali per proteggere le cellule del nostro organismo. Inoltre alcuni ortaggi come i carciofi, le bietole, le carote e i cavoli contengono composti che hanno un'azione decongestionante sul fegato e migliorano lo smaltimento delle sostanze grasse.

Per chi soffre di ritenzione idrica potrebbero essere d'aiuto anche il ricorso a tisane drenanti che aiutano a smaltire i liquidi in eccesso. Ecco un elenco delle più note piante ad effetto drenante: asparago, betulla, ciliegio, equisetto, frassino, gramigna, ortosifon, ononide spinosa, ortica, pilosella, prezzemolo, tarassaco. Grazie a una dieta disintossicante e a del sano movimento riuscirete a depurare il vostro corpo e ad arrivare alla prova costume in splendida forma!