



Natale, i consigli del nutrizionista: «Pochi strappi e così si ingrassa massimo mezzo chilo»•

## Descrizione

(Adnkronos) «»

Gli strappi a tavola, tra Natale e Capodanno, sono inevitabili. Per ridurre l'impatto delle abbuffate, ci sono poche regole da seguire nei giorni successivi. A fornire i consigli è il professor Giorgio Calabrese, medico nutrizionista specializzato in Scienza dell'alimentazione e presidente del Comitato nazionale per la sicurezza alimentare del ministero della Salute. «Se stiamo bene e in forma, e godiamo di buona salute, ogni tanto una piccola trasgressione possiamo concedercela. Vale anche in occasione delle festività natalizie. Ma sia chiaro, lo strappo è ammesso solo per la cena della Vigilia, per il pranzo di Natale e per il veglione di Capodanno: quindi 24, 25 e 31 dicembre», dice all'Adnkronos Salute.

«Per tutti gli altri giorni, invece, dobbiamo seguire alcune semplici regole. Obiettivo: non ingrassare, ma limitarci a prendere non oltre mezzo chilo», aggiunge Calabrese.

«Se durante la Vigilia e il pranzo del 25 abbiamo trasgredito a tavola tra primi, secondi, dolci, vino e spumante», spiega Calabrese «la sera di Natale basteranno una insalatona e un frutto. Il 26, giorno di Santo Stefano, è una ricorrenza importante per noi cristiani, ma non una festa godereccia».

«Quindi dobbiamo mangiare regolarmente, come un giorno qualsiasi: a pranzo 60-70 grammi di pasta con legumi o verdure, una porzione di verdure crude, bollite o alla griglia e un frutto. La sera pesce al sale, in alternativa carne bianca o del formaggio, una porzione di verdure, 50 grammi di pane integrale e un frutto. In questo modo arriviamo al cenone di Capodanno, che di fatto è come il Natale per cui la trasgressione è concessa».

Ma dopo il veglione di Santo Stefano «sicuramente ci si alza più tardi, allora bisogna unire la prima colazione con il pranzo: spazio alla carne bianca o in alternativa alla bresaola o a del prosciutto», raccomanda Calabrese «con della verdura e 50 grammi di pane integrale e un frutto. La sera,

---

invece, prediligere un minestrone con della pasta o del riso, verdure e un frutto?•.

E il panettone o il pandoro, protagonisti di tutti i banchetti? •?E•? concessa una sola fetta al giorno •? avverte Calabrese •? o al mattino a colazione, in alternativa ai biscotti o fette biscottate, o come snack alle 17 per la merenda?•. Seguendo alla lettera i consigli del nutrizionista, •?non si prenderanno i soliti 2-3 chili post-festivitÃ , ma al massimo 500 grammi?•.

Secondo lo specialista, tra le tendenze del Natale 2025 •?gli italiani prediligono la dieta mediterranea. La cucina nostrana, che lâ?Unesco ha appena riconosciuto in questi giorni •?patrimonio culturale immateriale dellâ?umanitÃ â?, fa bene alla salute e alle nostre tasche. Negli anni abbiamo visto che puntare sulla cucina brasiliana, piuttosto che su quella afghana o messicana, alla fine costa di piÃ?â?•.

•?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Dicembre 17, 2025

### Autore

redazione

default watermark