



Natale, eccessi a tavola e dolci: il piano per non ingrassare

Descrizione

(Adnkronos) -

Nel pranzo di Natale qualche eccesso è consentito. Poi, per², bisogna rimettersi in riga fino a Capodanno quando, prevedibilmente, si tenderà nuovamente a esagerare. Il professor Giorgio Calabrese, specializzato in Scienza dell'Alimentazione e Consulente Scientifico del Ministero della Salute, propone consigli e regole per superare le feste senza accumulare chili di troppo. O troppi chili.

Riflettori puntati sul pranzo di Natale. Oggi, sulla tavola in molte case, compaiono i tortellini in brodo: comprati o fatti in casa, hanno un identikit più¹ o meno standard. Sfoglia con 400 grammi di farina e 4 uova, quadratini di 2-3 centimetri per lato che racchiudono prosciutto, mortadella, formaggio.

Per Calabrese, bisogna rispettare i limiti ed esiste un numero preciso: i tortellini in una porzione sono 12, ha detto in una delle sue apparizioni a La volta buona. Bisogna tenere conto di quello che c'è dentro: il prosciutto, la mortadella. Nel brodo c'è anche il grasso. A Natale, poi, non si mangiano solo i tortellini: prima c'è l'antipasto, poi arriva il secondo dopo i tortellini, poi il panettone. Se andate al ristorante, la porzione dei tortellini prevede 12 pezzi: io vi dico la giustizia, il mio è un consiglio salutista.

Tra piatti della tradizione e dolci, tra un pranzo e una cena, difficile non superare la soglia del consentito. Lo strappo va bene se episodico. 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, il calendario del professore 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.

Dalla cena del 25 dicembre, quindi, dovrebbe partire l'operazione rientro. 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, ha spiegato, aggiungendo il menù: 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 Ã“ come il Natale per cui la trasgressione Ã“ concessaâ?•. Menzione speciale per i dolci, a cominciare da panettone e pandoro: â??Al massimo una fetta al giorno, al mattino a colazione, in alternativa ai biscotti o fette biscottate, o come snack alle 17 per la merendaâ?•.

Per provare a rimanere sulla retta via, Ã“ opportuno masticare in maniera regolare, step essenziale per mantere il controllo del peso. â??Masticare significa attivare enzimi ptilinici nella bocca che agiscono su una parte di carboidratiâ?•, ha spiegato il medico evidenziando che â??con la masticazione, poi si attivano una serie di muscoliâ?•. Quante volte bisogna masticare per ogni forchettata? â??Qualcuno dice anche 50 volte, io direi almeno una ventinaâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 25, 2025

Autore

redazione