



## Cenone di Capodanno, ecco come evitare la trappola dell'ultima abbuffata

### Descrizione

(Adnkronos) Arriva Capodanno, arriva il cenone. L'ultima trappola (forse) a tavola, con eccessi quasi inevitabili tra dolci e alcol. Si possono limitare i danni, gestendo la cena con moderazione e preparandosi a riprendere una routine normale, senza eccessi opposti, da gennaio 2026. Ecco i consigli per godersi Capodanno senza deragliare.

Psicologicamente, tendiamo a vedere il 31 dicembre come un confine magico, a partire dal quale la normalità può ricominciare a prender forma, dice all'Adnkronos Salute l'immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum. Questa mentalità del "tutto o niente" è pericolosa perché mangiare enormi quantità in una volta sola scatena un rilascio massiccio di insulina, l'ormone che provvede allo stoccaggio dei grassi. Più alto il picco, più velocemente il corpo trasforma l'eccesso in tessuto adiposo, aggiunge evidenziando le insidie dell'ennesima abbuffata.

A Capodanno dunque va evitata la trappola del "tanto l'ultima volta", per farlo non serve la privazione assoluta ma serve la gestione del danno. Ci sono regole per muoversi correttamente tra i vassoi. Ma c'è di più: un eccesso calorico, lungo oramai più di due settimane, può non essere solo "ciccia", ma un vero e proprio stato infiammatorio che sovraccarica fegato, reni, apparato cardio-vascolare, avverte.

Ecco i consigli del medico-nutrizionista: L'antipasto: iniziare con verdure o proteine magre. Funziona perché rallenta l'assorbimento degli zuccheri che arriveranno con i primi. Il brindisi: bere, semmai, un bicchiere d'acqua per ogni bicchiere di vino. Funziona perché l'alcol tende a disidratare; l'acqua aiuta il fegato a metabolizzare l'etanolo e riduce il senso di fame chimica. La regola dei 20 minuti: mangiare lentamente e masticare bene. Funziona perché la procedura lenta asseconda il tempo che impiega il segnale di sazietà a viaggiare dallo stomaco al cervello.

Dopo due settimane di eccessi, il corpo non ha bisogno di detox miracolosi (il fegato lo fa già da solo, se lo lasciamo lavorare), ma di ordine suggerisce Minelli. L'eccesso di sale e alcol causa ritenzione idrica. Bere 2 litri di acqua al giorno è il primo passo per drenare i residui metabolici. Cereali integrali e legumi aiutano a ripulire l'intestino e a nutrire il microbiota, messo a dura prova da zuccheri raffinati e grassi saturi. Non serve correre una maratona il 2 gennaio. Basta una camminata veloce di 30-40 minuti. L'obiettivo è riattivare la sensibilità insulinica dei muscoli, bruciando le scorte di glicogeno accumulate.

Quanto tempo ci vuole? Per smaltire gli effetti di una singola abbuffata bastano 48 ore di regime controllato. Per ripulirsi da due settimane di follia, il metabolismo richiede solitamente dai 7 ai 10 giorni di alimentazione regolare e attività fisica costante. Il segreto non è la punizione (digiuni estremi), ma la coerenza. Il corpo umano è una macchina straordinariamente resiliente. Un pasto abbondante non rovina una vita di salute, così come un'insalata non salva una vita di eccessi, conclude il medico.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Dicembre 31, 2025

### Autore

redazione