



Rientro dalle vacanze e chili di troppo, 10 consigli per rimettersi in linea

Descrizione

(Adnkronos) â?? Settembre tempo di ripartenze e di confronto allo specchio con gli 'sgarri' commessi a tavola durante pranzi e cene estive. Con la paura di mettersi sulla bilancia per scoprire, o accertare, quel paio di chili in piÃ¹ che proprio non andavano presi. Un obiettivo sembra accomunare le intenzioni di tanti: sgonfiarsi e perdere peso, proprio come ci si era prefissati di fare in vista dellâ??estate. Quali le buone prassi quando le temperature ancora alte accompagnano i residuali momenti di svago dellâ??estate? Ci sono alimenti o pietanze da preferire o da evitare? A fare il punto per l'Adnkronos Salute Ãˆ Mauro Minelli, immunologo clinico e docente di Nutrizione Umana alla Lum che sintetizza le sue raccomandazioni in 10 punti. 1) "Mai perdere lâ??abitudine di bere a sufficienza. Occorre compensare la cospicua perdita di liquidi che, soprattutto con la sudorazione, il caldo puÃ² aver favorito. Quindi adeguato apporto di acqua o tÃˆ non zuccherato, ma anche di minerali come magnesio, potassio, sodio e calcio". 2) "Consumare pasti leggeri â?? prosegue Minelli â?? che non comportino significativi dispendi di energia per la digestione e che, magari, siano cotti con metodi conservativi delle sostanze nutritive presenti negli alimenti, come la cottura al vapore". 3) "Prediligere, quando possibile, frutta fresca e verdura come cetrioli, pomodori, lattuga o spinaci, prodotti facilmente digeribili, in gran parte costituiti da acqua ed in grado di fornire minerali preziosi". 4) "Evitare piÃ¹ che si puÃ² bevande alcoliche in grado, quando abusate, di agire con effetti negativi sulla circolazione sanguigna, sulle dinamiche digestive riducendo la velocitÃ di svuotamento gastrico, sulle complessive performances psico-fisiche dellâ??organismo". 5) "Limitare il consumo di sushi, carpacci, tiramisÃ¹ e similari, in quanto i cibi crudi di origine animale, come pesce, carne o uova, non sono granchÃ© adatti per le giornate ancora calde potendo, le alte temperature, favorire la rapida moltiplicazione di batteri come, ad esempio, la salmonella". 6) "Da scartare sono anche fast food o pasti grassi, come salumi e carni rosse, cibi troppo speziati e conditi, tutti difficili da digerire e, soprattutto a cena, capaci di disturbare il riposo notturno", suggerisce Minelli. 7) "Se non assoluto divieto, almeno ragionata moderazione per dolci o pasti ricchi di carboidrati e ad alta densitÃ calorica, in grado di generare oscillazioni certamente non salutari dei livelli di zucchero nel sangue". 8) "Ripresa di unâ??adeguata attivitÃ fisica, semmai impostata su programmi di allenamento anche a corpo libero e che, opportunamente adattati al tenore di vita di ciascuno, permettano di â??bruciareâ?• il tessuto adiposo accumulato e rimodulare il metabolismo". 9) "Escludere percorsi standardizzati e genericamente impostati su slogan, criteri modaoli o sul 'sentito dire': il digiuno intermittente, la dieta low carb, quella high carb, quella chetogenica ed altre ancora hanno obiettivi e caratteristiche nutrizionali che, non tenendo conto di

eventuali allergie o problematiche metaboliche o alterazioni strutturali e/o funzionali del canale intestinale, potrebbero non essere in linea con le nostre reali esigenze". 10) "In condizioni di normalità, soggetti giovani-adulti potrebbero impostare un programma alimentare di recupero post-vacanziero seguendo alcune semplici indicazioni di massima, semmai preliminarmente condivise ed ottimizzate da professionisti della nutrizione e/o da personale medico di prossimità". Secondo il medico-nutrizionista a colazione meglio "una bevanda ad elevato contenuto di leucina: e' dimostrato che a colazione un drink di leucina è in grado di stimolare, soprattutto al termine dei pasti, la sintesi di proteine muscolari. A metà mattina: una bevanda alcalinizzante e integrativa di potassio e magnesio. Da ripetere eventualmente in caso di fame, astenia o stipsi. A pranzo: due fette di pane bianco morbido accompagnate da verdure (elencate di seguito)". "In alternativa avverte il medico nutrizionista alle fette di pane si può prevedere una omelette al formaggio sempre accompagnata da verdure che potranno essere condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Nel pomeriggio: una barretta proteica addizionata di fibre (neutra, ovvero al gusto di pistacchio o cioccolato); in alternativa una barretta al cioccolato. A cena: una porzione di pasta condita con verdure, oppure un risotto sempre con verdure e un altro cucchiaino di olio extravergine di oliva per il condimento. Si tratta di pasti intercambiabili, nel senso che sarà sempre possibile sostituire il pranzo con un prodotto previsto per la cena e viceversa. Nell'arco delle 24 ore, magari nelle pause-café, si potranno anche gustare dei biscottini a prevalente contenuto di proteine e fibre e a basso tenore glucidico, fino ad un massimo di 50 grammi al giorno". Bevande concesse: "Tè, caffè, tisane senza zucchero. Per dolcificare è consigliabile un dolcificante tipo aspartame o sucralfato/ciclammati. Non sono ammesse bevande alcoliche come vino o birra", conclude Minelli. cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Settembre 6, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8