



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

Descrizione

(Adnkronos) â??

Nel pranzo di Natale qualche eccesso Ã consentito. Poi, perÃ², bisogna rimettersi in riga fino a Capodanno quando, prevedibilmente, si tenderÃ nuovamente a esagerare. Il professor Giorgio Calabrese, specializzato in Scienza dell'Alimentazione e Consulente Scientifico del Ministero della Salute, propone consigli e regole per â??superareâ?? 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 piÃ¹ 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: â??I tortellini in una porzione sono 12â?•, ha detto in una delle sue apparizioni a La volta buona. â??Bisogna tenere conto di quello che câ??Ã dentro: il prosciutto, la mortadellaâ?; Nel brodo câ??Ã anche il grassoâ?; A Natale, poi, non si mangiano solo i tortellini: prima câ??Ã lâ??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 â??la giustiziaâ?•, il mio Ã un consiglio salutistaâ?•.

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. â??Eâ?? ammesso solo per la cena della Vigilia, per il pranzo di Natale e per il veglione di Capodanno: quindi 24, 25 e 31 dicembreâ?•, il calendario del professore all'Adnkronos Salute. â??Per tutti gli altri giorni, invece, dobbiamo seguire alcune semplici regole. Obiettivo: non ingrassare, ma limitarci a prendere non oltre mezzo chiloâ?•.

Dalla cena del 25 dicembre, quindi, dovrebbe partire lâ??operazione â??rientroâ??. â??La sera di Natale basteranno una insalatona e un frutto. Il 26, giorno di Santo Stefano, Ã sÃ una ricorrenza importante per noi cristiani, ma non una festa godereccia. Quindi dobbiamo mangiare regolarmente, come un giorno qualsiasiâ?•, ha spiegato, aggiungendo il menÃ¹: â??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 mantenere il controllo del peso. âMasticare significa attivare enzimi ptialinici 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

default watermark