



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 al 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-festivit  , ma al massimo 500 grammi?•.

Secondo lo specialista, tra le tendenze del Natale 2025 •gli italiani prediligono la dieta mediterranea. La cucina nostrana, che l Unesco ha appena riconosciuto in questi giorni •patrimonio culturale immateriale dell umanit  , 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 pi ?•.

•

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 17, 2025

Autore

redazione