

## Natale ... come “difenderci” dalle calorie di troppo?



*Buone Feste  
dai dietisti della  
Uslumbria1!*

**#ildietistainforma**

### Natale ... Come “difenderci” dalle calorie di troppo?

a cura dei Dietisti Usl Umbria 1

Ogni anno il periodo natalizio suscita l'ansia dei kg di troppo sulla bilancia.

È chiaro che in questo periodo è più facile imbattersi in cibi ad elevata densità energetica, con maggiori apporti di grassi e zuccheri semplici.

Non esistono regole magiche e non servono diete *pre o post natalizie* per affrontare panettoni, canditi e pandori. E allora come difenderci?

Il nostro decalogo per mantenerci in forma post feste natalizie

- ❖ **Programmiamo il menù delle feste.** È utile fare una lista della spesa per ridurre gli sprechi e pianificare menù salutari ed equilibrati nei giorni feriali. Ricordiamoci che i giorni di festa sono solo quelli rossi sul calendario, evitando di eccedere per tutto il periodo festivo.
- ❖ **Apparecchiamo in maniera salutare.** Anche l'occhio vuole la sua parte! Scegliere piatti e bicchieri ad hoc, imparando a porre l'attenzione sulla “forma” ed i colori della tavola oltre che alle pietanze. Per aiutarci a garantire porzioni adeguate possiamo usare piatti di dimensioni ridotte.
- ❖ **Limitiamo bevande zuccherate e alcolici a tavola.** Attenzione all'accompagnare cenoni e pranzi di festa con bevande gassate e alcoliche ricche di zuccheri semplici, che possono aumentare l'apporto calorico. Preferire acqua naturale o frizzante. Brindisi concessi ma con moderazione!
- ❖ **Non dimentichiamo la verdura!** È utile accompagnare i piatti elaborati con una porzione di verdura. Questo può aiutarci a “bilanciare” i menù dei giorni di festa.
- ❖ **Concediti del sano movimento.** Usa il periodo festivo per incrementare le occasioni in cui svolgere attività fisica. Le attività ricreative sono utili al benessere psico-fisico, quale miglior

periodo delle feste per poterci concedere un sano movimento? Questo è utile anche per compensare le mangiate di troppo!

- ❁ **Saltare i pasti non funziona!** Non ha alcuna efficacia saltare il pasto precedente o successivo al pasto previsto, per compensare le calorie in più.
- ❁ **I digiuni non sono efficaci!** La riduzione dell'apporto alimentare può portare al rischio di perdere il controllo sulle quantità e dirottare l'attenzione verso cibi calorici tipici di questo periodo. Inoltre si rischia di mangiare più velocemente e voracemente percependo meno il senso di sazietà.
- ❁ **Colazioni a base di panettoni e pandori? Il dietista dice no!** Non lasciamoci sedurre dagli sconti per fare scorte di questi prodotti ad alta densità calorica. Uno degli errori più comuni che i pazienti ci riferiscono è il consumo di questi alimenti come spuntini e colazioni nel lungo periodo di tempo.
- ❁ **E se sono a dieta?** Se si sta seguendo un regime dietetico si consiglia di concedersi comunque qualche sgarro in libertà e riprendere lo schema nei giorni feriali. *La dieta non si fa da Natale a capodanno ma il resto dell'anno!*
- ❁ **Buone feste dai dietisti della USL Umbria 1!**

È Natale! Buona salute a tutti. Idee, ricette e consigli utili per adulti e bambini. Ministero della salute  
[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_208\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_208_allegato.pdf)