

## Alimentazione



Tips

# Se le FESTE ti hanno regalato qualche chilo...

...e hai deciso di metterti a dieta, ecco i 10 errori che è bene evitare per riuscire a tornare in forma

**A**rchiviati assieme ai giorni di festa spumante e panettone, datteri e torrone, restano un po' di malinconia e forse anche 2 o 3 chili in più. Come liberarsene prima che diventino stanziali su pancia e fianchi? Se ti impegni con serietà e costanza, dovresti riuscire a rientrare nel peso forma nel giro di poche settimane. È importante però stare alla larga dai più comuni trabocchetti in grado di minare i risultati.

Il **nutrizionista Nicola Sorrentino**, autore insieme ad **Allan Bay** del recente *Cosa mangiamo, guida completa per conoscere segreti e proprietà di tutti gli alimenti* (Mondadori), ci suggerisce come dribblare con successo i 10 errori in cui di solito si cade cercando di dimagrire.

**1 Intraprendere diete mono cibo** La dieta dell'ananas, delle banane, quella del minestrone, dell'uovo o della carne... lasciale perdere. Oltre a essere squilibrate dal punto di vista nutrizionale e, quindi, alla lunga dannose per l'organismo, queste soluzioni si riveleranno un fallimento: quanto passerà prima che tu alzi bandiera bianca? Per quanti giorni resisterai a vederti nel piatto sempre e solo un alimento?

**2 Barrette e beveneroni** I preparati dietetici sostitutivi di un pasto

non sono certo dannosi, se tenuti in borsa o nel cassetto dell'ufficio e consumati di tanto in tanto. Ma non bisogna esagerare. Il rischio "monotonia" è nascosto anche qui. E nell'acquisto ricorda di leggere sempre l'etichetta: oggi ne esistono di tanti tipi diversi, per esempio rivolti agli sportivi o ai diabetici (più o meno ricchi di proteine o di zuccheri, etc.), quindi ti conviene sempre verificare le componenti nutrizionali e l'apporto calorico. A parità di calorie (mediamente 250-300), poi, consumare una piccola porzione di pasta o un panino con il prosciutto ti darà molta più soddisfazione.

**3 Bere troppa acqua** Se bere fa bene, bere troppo (per esempio più di 3 litri al giorno) mette eccessivamente sotto pressione l'organismo. Considera che, oltre a quella che metti nel bicchiere, ci sono gli apporti idrici introdotti con il cibo (frutta e verdura al 90 per cento sono composte di acqua).

**4 Saltare i pasti** Di sicuro ti avran-  
no già detto che non serve a niente, perché non fa altro che raddoppiare la voracità nel pasto successivo. Con questo, se una sera rincasi tardi dal lavoro e preferisci andare direttamente a letto invece che metterti a tavola, non ti farà certo male.

**5 Evitare la prima colazione** L'organismo è come un'auto, se al mattino non fai il pieno di energia, introducendo un 15-20 per cento dell'apporto giornaliero totale, fatica a mettersi in moto. Affrontare la giornata di lavoro o di studio a stomaco pieno (senza eccedere) ti consentirà di avere più grinta, dinamismo e capacità di concentrazione.

**6 Prendere farmaci dimagranti** Qualsiasi sostanza sotto qualsiasi for-

ma (beveroni, gocce, capsule) per togliere l'appetito va presa solo e sempre sotto controllo medico. A parte che non esistono scorciatoie, nella guerra ai chili di troppo nessun prodotto fa miracoli se non è abbinato a una dieta ipocalorica e a un aumento dell'attività fisica.

**7 Assumere lassativi** Consumarli ogni tanto in caso di cattiva funzionalità intestinale è tollerato, anche se vanno meglio i regolatori intestinali, più soft. Farli diventare un'abitudine non serve per calare di peso e alla lunga è nocivo, in quanto con i prodotti lassativi si perdono preziosissimi sali minerali.

**8 Non aumentare l'attività fisica** Mangiare meno e soprattutto mangiare meglio serve a liberarsi dei chili di troppo, ma nessuna dieta ti garantirà mai un successo stabile nel tempo se non la abbinati a un aumento dell'attività fisica, che ti aiuta a bruciare calorie.

**9 Sostituire un pasto con un'insalatona** Probabilmente lo fai anche tu: entrare al bar e consumare un'insalatona multicolor e multi ingredienti convinta di aver contribuito a far scendere l'ago della bilancia. Errore! Al contrario, le insalate sono vere e proprie bombe caloriche, con un apporto che arriva a sfiorare quello di due piatti di pasta.

**10 Eliminare la pasta la sera** Non è vero che consumare pasta (o riso) alla sera faccia ingrassare. A parte il fatto che la pasta, come tutti i carboidrati, contiene un neurotrasmettitore (il triptofano, che stimola la serotonina) grazie al quale regala benessere e tranquillità, possiede un ottimo effetto saziante senza offrire un apporto calorico elevato. Stai solo attenta alla quantità (80 grammi) e al condimento: evita burro, panna e un'overdose di olio a favore di condimenti semplici e leggeri a base di pomodoro fresco o di verdure.