

Christmas parties le astuzie salvalinea

Uscire vincenti, e senza chili in eccesso, dal periodo dell'anno più a rischio abbuffate. Ora si può. In sette mosse

A cura di Nicola Sorrentino*

1 Preparare il terreno

Come cita Sun Tzu nel suo "L'arte della guerra", per difendersi al meglio è necessario sfruttare tutti i vantaggi del terreno. Poiché sappiamo benissimo a ciò che andremo incontro nelle prossime settimane (parties, pranzi, dopocena, cene...), iniziamo subito a stringere un po' la cinghia. Questo non significa digiunare o saltare i pasti ma solo evitare le calorie inutili. Ad esempio, scegliendo pesce, carni magre e uova in luogo delle carni rosse e degli insaccati, fiocchi di latte al posto dei formaggi, agrumi - fonti preziose di vitamina C - per mettere a tacere la



voglia di dolci. Non deve mai mancare la pasta per coprire il fabbisogno di carboidrati complessi e la verdura cruda o cotta a volontà. Quest'ultima facilita le funzioni intestinali e rallenta l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi.

2 Tanti brindisi con poche calorie

Se incontriamo colleghi e amici per un aperitivo, al posto dei soliti long o soft drinks, che hanno un'alta concentrazione di alcol e di zucchero, scegliamo un bicchiere di buon vino rosso, ricco di bioflavonoidi, sostanze dall'elevata azione antiossidante. Cerchiamo di evitare patatine e salatini.

Al **Christmast parties** permetteteci un solo bicchiere di spumante o di champagne, sorseggiandolo lentamente ed evitando di ripetere il brindisi. Per resistere alla tentazione di assaggiare tartine e dolcetti invitanti, può essere d'aiuto restare alla larga dal buffet e concentrarsi sulla conversazione.

A **tavola**: scegliamo un piatto di verdura o un primo poco condito e limitiamoci con il vino. Oltre a contenere molto zucchero, l'alcol abbassa i freni inibitori anche nei confronti del cibo.

Spumante&panettone: è la classica abbinata con la quale ci si scambia gli auguri. Ma si può brindare anche sbocconcellando qualche pezzetto di dolce e bevendo un solo sorso del liquido alcolico.

3 Natale con i tuoi e con chi vuoi

Ritrovarsi di fronte ad una bella tavola imbandita rende il periodo na-

talizio più gioioso. Aperitivi, primi e secondi elaborati, dolci di ogni tipo, frutta secca, spumante e liquori costituiscono una ghiotta tentazione, soprattutto in un momento di grande convivialità come questo. Farsi prendere per la gola è estremamente facile, così come estremamente facile è pagare le conseguenze di queste grandi abbuffate: con sensazione di pesantezza a fine pasto e aumento di peso dopo le feste. Declinare gli inviti può essere una soluzione per la salute e la linea, ma sarebbe un affronto per il nostro umore e le nostre relazioni sociali. La carta da giocare è, come sempre, quella del buon senso. Meglio rinunciare a poco, che perdere tutto!

4 Più moderazione a tavola

Un buon antidoto per salvarsi dalla montagna di grassi che solitamente emerge sulle tavole natalizie è di sedersi a tavola senza troppo appetito. Potrebbe essere d'aiuto in questo caso preparare lo stomaco con un vasetto di yogurt magro od un piattino di verdure oppure con una spremuta di limone e pompelmo, due agrumi che rallentano il metabolismo lipidico, ovvero l'assorbimento dei grassi, e che potrebbero attenuare la fame. Altro espediente per soddisfare il palato senza affaticare l'organismo è assaggiare tutto, ma in piccole porzioni, masticando lentamente e bevendo molta acqua.

5 Vestirsi in linea

Siete invitati al tradizionale pranzo natalizio o ad un cenone? Vestitevi allora in linea con la vostra determinazione a non abbuffarvi. Evitate pertanto abiti larghi ed indossa-

Fate i vostri calcoli

DOLCE	CALORIE PER 100 GR	COLESTEROLO	GRASSI
Panettone	334	116	13
Panettone artigianale	437	170	21
Pandoro	360	171	15
Torrone	479		8
Marzapane	304		7
Strudel	220	30	10
BEVANDE		CALORIE PER COPPA/BICCHIERE	
Spumante secco		80	
Spumante demi-brut		95	
Moscato		100	
Vino bianco		90	
Vino rosso		100	

te piuttosto vestiti o pantaloni con la cintura: quando inizia a tirarvi, significa che state superando la soglia di guardia.

6 Occhio ai dolci

Sarebbe impensabile rinunciare ad una fetta di panettone o di pandoro, così come ad un pezzo di torrone o ad una porzione di tiramisù. Gustatevi una porzione piccola senza sensi di colpa, ma passate poi subito al caffè, evitando liquori e frutta secca. Se avete il colesterolo alto, optate per il tradizionale torrone, privo di grassi animali.

7 Complimenti e buoni propositi

Grazie alle sei regole precedenti siete riusciti ad evitare grandi abbuffate? Complimentati. Completate l'opera, dopo le feste, depurando il vostro organismo con tè verde, tisane e acqua a volontà. Consumate pasti leggeri a base di verdure di stagione, pesce o carne magra alla piastra, minestrone e passati di verdura. Per bruciare calorie, non dimenticate di fare attività fisica. Se non siete sportivi possono bastare lunghe passeggiate, salire e scendere le scale o andare in ufficio a piedi.

E se volete saperne di più, visitate il sito web del professor Nicola Sorrentino: www.nicolasorrentino.it

