

## FESTE DI NATALE E BILANCIA I consigli per contenere il rischio di ingrassare

# Superpranzi sotto l'albero: un pompelmo per aperitivo

di Chiara Fornari

MILANO — Il Natale è servito. Tutti a tavola, sereni. Sì perché non sono certo le trasgressioni di un giorno che possono rovinare la linea. Ma attenzione, le giornate di festa sono tante... E allora per superare indenni la prova-bilancia del primo gennaio è fondamentale un po' di autocontrollo.

Un esempio convincente? Un piattino con due fette sottili di cotechino e 75 grammi di lenticchie "vale" circa 500 calorie. Così, durante i pranzi di Natale, Santo Stefano ecc. arriviamo ad assimilare fino a 4.000 calorie a pasto, quando il fabbisogno giornaliero di un individuo si aggira sulle 2.000.

«I piatti ipercalorici di questo

**Gli agrumi limitano**

**l'assorbimento**

**dei lipidi**

**Ma trasgredire un giorno**

**non rovina la linea**

periodo dell'anno mettono a dura prova il nostro sistema digestivo, ma soprattutto hanno conseguenze sulla nostra linea - dice il professor Nicola Sorrentino, nutrizionista specializzato in Scienze dell'alimentazione e dietetica, e autore, fra gli altri libri, del manuale "La dieta dei vip" -. Per prima cosa occorre stabilire una strategia alimentare d'insieme che prenda in esame il prima, il durante e il dopo-feste. Bisognerebbe evitare di assimilare troppe calorie. Quindi dovremmo preferire cibi poco calorici, come il pesce, le carni bianche, i fiocchi di latte, in-

### LE CALORIE

#### COTECHINO E LENTICHE

calorie per 100 grammi

UNA PORZIONE circa 500



#### BEVANDE

calorie per 1 bicchiere (125 ml)

SPUMANTE	109,0
BIRRA	42,7
VINO BIANCO	87,5
VINO ROSSO	94,0

vece del formaggio e abbondare in verdure cotte e crude che, oltre a essere ricche di importanti vitamine e sali minerali, hanno anche un ottimo potere saziante e in più contengono fibre che aiutano a regolarizzare l'intestino rallentando l'assorbimento degli zuccheri».

A dicembre, oltre al pranzo tradizionale e al cenone di San Silvestro, si moltiplicano le occasioni per vedersi e per scambiarsi gli auguri brindando e gustando i tradizionali dolci natalizi. Attenzione alle calorie però. Basta pensare che a 100 grammi di

pandoro corrispondono 410 calorie, alla stessa quantità di torrone ne corrispondono circa 480, mentre a un solo bicchiere di spumante, quasi 110.

«Un buon antidoto contro l'infiammazione di grassi a cui si va incontro - continua il professor Sorrentino - è bere, prima di andare a tavola, una spremuta di pompelmo e limone: attenua la fame e rallenta il metabolismo lipidico. Altra regola è non arrivare al pranzo o alla cena con troppo appetito preparando lo stomaco con un vasetto di yogurt magro o un piattino di verdure. Un

#### DOLCI calorie per 100 grammi

PANETTONE	333
PANETTONE ARTIGIANALE	430
PANDORO	410
TORRONE CLASSICO	479
PASTA DI MANDORLE	455
STRUDEL	400

L'alcool oltre a contenere molto zucchero fa cadere i freni inibitori, anche nei confronti del cibo, aumentando il nostro appetito e diminuendo la nostra capacità di controllarci quando ci troviamo di fronte a pietanze gustose ma ipercaloriche. «Un trucco semplice ma infallibile per tenere sotto controllo la nostra linea - conclude il professor Sorrentino - è indossare abiti o pantaloni con la cintura: quando questa tira significa che si sta superando la soglia di guardia e che bisogna correre ai ripari evitando di mangiare ancora».

«Oltre al cibo il problema delle feste è l'inattività - aggiunge la dottoressa Lucia Caspani, dietologa del centro MagroItalia di Milano -. Durante il periodo natalizio si ingrassa in media fino

**Due trucchi**

**per l'autocontrollo:**

**non slacciare la cintura**

**e tenere il bicchiere**

**del vino sempre a metà**

a due o tre chili proprio perché alle grandi abbuffate si accompagna in genere la quasi totale assenza di movimento. Dopo un pranzo abbondante sarebbe bene per esempio cercare di fare una passeggiata di almeno 20 o 30 minuti o prediligere le scale all'ascensore per bruciare almeno un po' delle calorie accumulate. Dopo le festività natalizie è opportuno poi bere molta acqua, almeno 1 litro e mezzo o due al giorno per disintossicare l'organismo».

Pagina a cura di  
**MAURIZIO M. FOSSATI**