

## Linee guida per una corretta alimentazione durante il periodo natalizio

Date le numerose “tentazioni di gola” cui siamo sottoposti durante questo periodo, è importante sapersi gestire durante i vari cenoni e pranzi e, approfittare del periodo “finestra”, che va da 27 al 30 dicembre, per mangiare in modo più salutare, bere molta acqua e fare un po’ di attività fisica, in modo da smaltire il triduo natalizio e prepararsi al cenone di fine anno.

Ecco dunque un decalogo di consigli, utile a prevenire i danni alla salute e alla forma fisica dovuti agli eccessi alimentari durante le festività natalizie.

1. Il giorno del cenone di Natale o di Capodanno a pranzo mangiare un bel piatto di verdura bollita oppure un passato vegetale con un pugno di pasta o un po’ di pane bruschettato, il tutto con poco olio e parmigiano; completare con una ricca porzione di frutta fresca.
2. Le mattine successive ai cenoni evitare il latte, lo yogurt e i dolci; fare colazione solo con Thè oppure orzo o frutta fresca; si possono mangiare da 3 a 4 fette biscottate oppure da 30 a 50 grammi di cornflakes.
3. Per il pranzo di Natale, o per altri pranzi festivi, via libera ai piatti della tradizione senza esagerare. Non “abbuffatevi” tutto insieme ma distribuite con criterio le varie portate e dopo un po’ di tempo dalla fine del pasto, potete concedervi un po’ di dolce a scelta tra un bel pezzetto di cioccolato fondente, un torroncino o una piccola porzione di struffoli o dolce tipico.
4. I dolci natalizi in generale, panettone e pandoro, non sono completamente banditi. Concedetene una fetta a colazione. Evitateli o limitateli invece per il resto della giornata. Fate invece molta attenzione ai vari dolcetti natalizi, quali torroni, cioccolatini, datteri ecc. Cerchiamo di stare alla larga da queste tentazioni.
5. La frutta secca non salata (noci, mandorle, nocciole), nostro miglior alleato durante tutto l’anno, in questa occasione è preferibile ridurla al minimo sindacale.
6. Evitiamo le bibite gassate, che sarebbe meglio non fossero presenti sulla nostra tavola natalizia. Via libera ad un bicchiere di vino o di spumante, ma non di più, soprattutto alle varietà dolci, ricche in zuccheri.

7. Evitiamo invece i vari ammazzacaffè quali limoncello e simili che, oltre a non far digerire, sono anch'essi ricchi in zuccheri, in calorie ed in alcol.
8. Dal momento che le vigilie, il Natale e Capodanno coincidono con il venerdì e il sabato, la domenica che è 26 (giorno di Santo Stefano) sarebbe preferibile evitare altri abusi limitandosi ad un menù semplificato ed in linea con le buone abitudini alimentari. Per smaltire gli effetti di qualche eccesso dei giorni precedenti, **a partire da lunedì 27 è sufficiente seguire la dieta del mese fino a giovedì 30**, cercando di mangiare gli alimenti più depurativi e preferendo cotture semplici come alla griglia, lesse o al vapore. **NON SERVE FARE DIGIUNI MA MANGIARE SANO!**
9. Anche se presenti nella dieta del mese in corso, evitate durante questi giorni di depurazione i salumi, i latticini come la mozzarella, le uova, i mitili (cozze, vongole...), i crostacei, le carni elaborate (hamburger, spinacine....), il pesce panato (bastoncini, croccole...), la pizza, vino, birra, alcolici e bibite gasate.
10. Anche se non presenti nella dieta del mese in corso prediligete alimenti come pane e pasta integrale, cereali misti (farro, orzo, riso integrale, riso venere...), pesce azzurro (alici, sgombrò, pesce spada), salmone fresco, pesce magro come merluzzo, sogliola, filetti di pesce..., passati di verdura, verdure cotte (bietta, scarola, broccoli, cavolfiore, verza, ...) verdure crude (insalata, carote, finocchi, radicchio, rucola, pomodorini.....), carni magre come petto di pollo o di tacchino, legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli), frutta fresca (agrumi, mele, ananas), tisane depurative e acqua oligominerale naturale.

Auguri a tutti voi per un sereno Natale e un felice anno nuovo!

**Dott. Domenico Porzio - Biologo Nutrizionista**

*Programmi di Dieta Terapia - Consulenza Alimentare  
Analisi della Composizione Corporea - Intolleranze Alimentari*

*Via Appia, 883 - 04028 SCAURI (LT)*

*Abit. (0771)683996 - Cell. (349)7720921*

*www.nutrizionistadoc.it*