

Linee guida per l'alimentazione durante le festività natalizie

Dott.ssa Serena Sernagiotto

2022-2023



Il Natale è una delle festività più sentite ma porta con se molte tentazioni che potrebbero disorientare coloro che da qualche mese stanno lavorando sulla loro salute e sul loro corpo. Ho quindi pensato a questa breve guida così che possiate godervi al meglio i momenti conviviali che si presenteranno ma senza sensi di colpa o grosse privazioni.

Dott.ssa Serena Sernagiotto
Biologa Nutrizionista
Cell. 334 952 48 71
sernagiotto-serena@gmail.com
www.sernagiottonutrizionista.it



**Ordine
Nazionale
Biologi**

®

Anche quest'anno si sta avviando al termine e come sempre ciò significa che le occasioni per festeggiare, brindare e abbondare con piatti diversi dal solito aumenteranno sempre più da oggi all'epifania. Dicembre di solito è il periodo dell'anno dove si fa il resoconto di ciò che è successo nei mesi appena passati. Per alcuni di voi sarà stato un anno ricco di traguardi positivi, per alcuni ci saranno state sicuramente alcune difficoltà, ma il mio augurio per tutti voi è che durante la notte del 31 dicembre possiate alzare i calici e brindare ad almeno un traguardo raggiunto e conquistato durante questo 2022. Io ho sicuramente visto tanti dei vostri piccoli o grandi traguardi e mi piace poter pensare che (quelli alimentari) siano in parte anche miei. Ho visto persone riprendere in mano la propria alimentazione, rivoluzionare le abitudini e lo stile di vita, iniziare o portare a termine una gravidanza, stare finalmente meglio dopo mesi di malesseri intestinali, persone che regolando l'alimentazione hanno iniziato ad essere più energiche, ad avere la pelle più luminosa, a vedersi meglio... ed io capodanno brinderò anche a questo, ai vostri progressi.

Per alcuni di voi però questo periodo dell'anno corrisponde anche a molte tentazioni e ciò genera paura di sgarrare ed uscire dalla strada fino ad ora percorsa. Cosa fare quindi se si sta seguendo una dieta e la tentazione di panettoni e pandori si fa sempre più insistente?

Il mio consiglio è quello di godersi il periodo; concedetevi nei giorni festivi dei pasti liberi assecondando con assoluta libertà il menù natalizio e il cenone di capodanno; non saranno di certo i tortellini ripieni di ricotta, l'arrosto o le patate a rovinare i miglioramenti fatti fino ad oggi. Concedetevi anche una fetta di panettone o il pandoro e qualche brindisi ricordando che non saranno un paio di pasti diversi

dalla routine a rovinare il percorso fino a ora fatto. La regola d'oro è quindi:

Mangiate un po' di tutto senza esagerare con le porzioni e con i bis. Evitate però di farvi prendere la mano con i dolci e finire con il fare colazione per 15 giorni consecutivi con panettoni o pandori.

Nei giorni festivi molto probabilmente si mangeranno cibi più ricchi di sale e zucchero e quindi il giorno successivo la bilancia potrebbe segnare un aumento di anche 1 kg. Non preoccupatevi però, non è grasso! Quel chilo extra sarà dovuto quasi esclusivamente a liquidi assorbiti a causa dell'eccesso di sale e zucchero e che seguendo un paio di semplici ma efficaci consigli saranno eliminati nel giro di pochi giorni.



Consiglio n.1) **Prediligi dolci e panettoni artigianali**, prodotti da pasticcerie e panifici della zona. I dolci artigianali infatti hanno una qualità degli ingredienti nettamente migliore rispetto alla maggior parte dei dolci industriali. I prodotti artigianali inoltre di solito sono privi di additivi alimentari e il vostro microbiota intestinale (la flora batterica) vi ringrazierà.



Consiglio n.2) Non farti mai mancare **abbondanti porzioni di verdura cruda** prediligendo radicchio, finocchio, sedano e indivia belga ed evitando di condirle con sale ma solo con olio o spezie aromatiche.

 Consiglio n.3) **Bevi 2 litri di acqua naturale** tutti i giorni, ricordati però che ciò significa andare al bagno tra le 7 e le 10 volte al giorno. Se bere acqua vi dovesse risultare difficile allora abbonda con tisane o infusi caldi (tassativamente non zuccherati) ricordando però di farle leggermente raffreddare prima di berle evitando quindi di ingerire bevande prossime ai 90 °C che alla lunga potrebbero danneggiarti le mucose della bocca e dell'apparato digerente.

 Consiglio n.4) **Fare movimento**. Non dimentichiamo infatti che la maggior parte di noi farà qualche giorno di riposo dal lavoro e avremmo molto più tempo da dedicare a noi stessi rispetto altri periodi dell'anno. Questo significa che nei giorni antecedenti e successivi alle feste potremmo dedicare almeno un'ora del nostro tempo all'esercizio fisico, alle camminate, alle sciate, giri in bici o qualsiasi altra attività sportiva che ci piaccia e ci faccia stare bene! Ricorda che il movimento è importante perché quando lo facciamo andiamo a consumare le riserve energetiche depositate nei muscoli o nel tessuto adiposo, miglioriamo la circolazione favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso, induciamo la produzione di endorfine che ci fanno sentire meglio ed aiutiamo la motilità intestinale.

 Consiglio n.5) **Rimani leggero nei pasti vicini ai cenoni o ai pranzi natalizi**. Se ad esempio sai che il 31 avrai una cena abbondante che parte dall'antipasto e finisce con il dolce (e con parecchi brindisi nel mezzo) può essere d'aiuto restare leggeri al pranzo. Restare leggeri però non significa digiunare, significa pranzare con una porzione abbondante di minestrone e verdura cruda, oppure un filetto di merluzzo o del petto di pollo, ovviamente

sempre accompagnati da verdura. Il giorno dopo il cenone mantieni i pasti e gli spuntini come sempre fatto; al massimo riduci leggermente le quantità ma senza privarti di nulla ed evita inutili digiuni imposti dai sensi di colpa che potrebbero essere controproducenti.

In linea generale però evita di salire sulla bilancia il giorno dopo un pasto abbondante, non ce né alcun bisogno. Ascolta il tuo corpo, basati esclusivamente sulle tue sensazioni e ascolta ciò che ti comunica il corpo: senti la pancia gonfia, i jeans un po' tirare, oppure stai bene e non notati nessun cambiamento rispetto i giorni precedenti?

L'aspetto più importante da gestire sarà la "dipendenza" da zuccheri. Il vero rischio è proprio quello che, mangiando più frequentemente dolci rispetto il resto dell'anno, si instauri poi il meccanismo di dipendenza che ti porterà a volerne sempre di più. Bisogna a questo punto dare un taglio netto e dal 7 gennaio evitare completamente i dolci. I primi giorni potrebbero essere quelli un po' più difficili e il tuo cervello ti chiederà quell'ultima fetta di pandoro a colazione o il pomeriggio al ritorno dal lavoro ma, se riuscirai a resistere, vedrai che già dopo il settimo giorno la voglia di dolce sarà nettamente ridotta e ritornerai senza altre difficoltà alla tua solita routine alimentare.

Ricorda che, anche se in queste due settimane mangerai un po' più del solito, molto probabilmente avrai modo di muoverti di più e questo ti aiuterà molto a smaltire la massa grassa e allo stesso tempo ad irrobustire la massa magra. Ciò comporterà un aumento di peso che sarà dovuto esclusivamente allo sviluppo del tessuto muscolare e ad una migliore idratazione. Quindi non spaventarti se il peso non cala o se aumenta, se hai seguito i miei consigli probabilmente sarà muscolo!!



Voglio terminare con una frase che mi fa un po' sorridere ma nella sua semplicità risulta essere estremamente vera e significativa:

Non si ingrassa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale

Spero che questa piccola guida di sopravvivenza al Natale possa tornarti utile.



**Il mio augurio per
il nuovo anno è
quello di riuscire a
vedere il lato
positivo delle cose
anche quando la
vita ti presenta
grandi sfide**