

IL GIORNO

5 Gennaio 2019



Dieta lampo dopo le Feste Attenzione a non esagerare

I consigli dei nutrizionisti per tornare al peso-forma



di ALESSANDRO
MALPEOLO

NEI PERIODI delle feste, tra pranzi e cenoni, lo stomaco viene sottoposto a un tour de force che si protrae fino all'Epifania. Difficile trattenersi, come pure rientrare nel peso forma iniziale. Chi prepara da mangiare è portato, per gentilezza, a incalzare gli ospiti, tanto che per il 34% degli italiani questa attenzione è fonte di stress, per via del timore di apparire scortesi rifiutando una pietanza. Un sondaggio dell'associazione Nutrimento Onlus ha misurato il fenomeno delle abbuffate natalizie. La mamma è al tempo stesso il capro espiatorio e la regista attorno alla quale, nell'89% dei casi, si celebra il rituale dei pranzi natalizi, piatti elaborati carichi di condimenti, serviti in porzioni abbondanti e spesso seguite dal fatidico bis. Nel 59% dei casi il menù delle feste è ipercalorico, composto da almeno 10 diverse portate tra antipasti, primi, secondi e dessert.

MA È DIFFICILE RESISTERE alle continue insistenze di chi ti esorta a mangiare come gesto d'affetto. «Chi ha difficoltà nel rapporto col cibo – ha scritto Sara Bertelli, psichiatra e psicoterapeuta, presidente di Nutrimento Onlus – subisce lo stress per le esortazioni

da parte di mamme e nonne, le reiterate incitazioni a mangiare o almeno assaggiare i cibi in tavola». Questo può essere un problema, sia per chi cerca di stare in linea (sovrappeso e obesità sono spesso collegati a diabete e ipertensione) sia per chi fatica a controllarsi. «Offrire da mangiare ha però una valenza affettiva – spiega ancora la specialista a proposito di stress – tanto che il rifiuto del cibo può essere interpretato come rinuncia simbolica a una offerta d'amore, e generare conflitti interiori. Occorre però tenere a mente che esiste

PICCOLI PASSI

**Evitare di saltare i pasti
Meglio mangiare porzioni ridotte
e fare più movimento**

un confine tra educazione e amor proprio, in definitiva non temere di rispettare i propri limiti, e fermarsi quando sopraggiunge il senso di sazietà».

LA DIETA ideale non esiste, e nemmeno esiste una cura miracolosa fai da te per smorzare l'appetito e per spingerci a fare più attività fisica: per avere risultati occorre affidarsi al medico specialista e seguire scrupolosamente le prescrizioni. Anche perché chi trasgredisce paga in termini di pesantezza, disturbi gastro-intestinali e difficoltà a prendere sonno con la pancia gonfia: tutti elementi che mettono di pessimo umore.

«Godiamoci le feste di Natale, gli arrostiti e i brindisi. Poi però, dopo l'Epifania, è ora di rigare dritto – avverte da parte sua Umberto Tirelli, primario oncologo dell'Istituto di Aviano e luminare della sindrome da stanchezza cronica – perché più che le feste sono i giorni cosiddetti normali a celare pericoli per la nostra salute».

«Rimettersi in pista dopo le feste – aggiunge da parte sua Carla Lertola, medico specialista in Scienze dell'alimentazione – significa ridurre le quantità senza saltare i pasti e senza bisogno di imporsi tisane depurative, se non si sente la necessità, o senza privarsi forzatamente dei farinacei».

ANCHE GLI ESPERTI di Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, una costola di Federchimica) hanno diffuso consigli dietetici da adottare per evitare i postumi della 'grande abbuffata'. Ecco in estrema sintesi le indicazioni: promuovere strategie antistress, perché troppo spesso si mangia nervosamente. Ridurre le portate o le quantità delle razioni senza cadere nell'eccesso opposto, cioè nel digiuno. Trasformare gli eccessi dolci in piccoli assaggi. Cin cin con moderazione. E ancora darsi una mossa, vincendo la tentazione di stare a tavola a finire gli avanzi.

Per altre info si può consultare il sito www.semplicementesalute.it con indicazioni utili al fine di limitare i tormenti delle indigestioni, e tornare in linea naturalmente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL GIORNO

5 Gennaio 2019

30 DOMENICA
6 GENNAIO 2019

Salute

Medicina / Benessere

l'alternativa

di CIRO
VESTITA



IL CAFFÈ FA BENE QUASI A TUTTI

IL CAFFÈ è la bevanda più diffusa al mondo. Il suo nome deriva dalla città etiopica di Kaffa, dove i monaci in preghiera la usavano per aumentare l'attenzione nelle notti di veglia. Il suo principio attivo è la caffeina definita in farmacologia 'alimento nervino', capace cioè di agire sul sistema nervoso.

Del caffè si è detto tutto e il contrario di tutto. Fa bene, fa male, è cancerogeno, no protegge dai tumori. Secondo recenti studi il caffè, preso in dosi giuste, è un alimento salvavita. Ma quali sono le dosi giuste? Sono estremamente personali. Se il signor Rossi può non addormentarsi con una tazza al pomeriggio, il signor Bianchi invece non si addormenta se dopo cena non prende due caffè di fila. Con il cuore come la mettiamo? Nessun problema, l'unica controindicazione è per chi soffre di aritmie. In questo caso si può prendere decaffeinato. E chi soffre di gastrite? Qui va evitato anche il decaffeinato; ciò infatti che lede la mucosa gastrica non è la caffeina ma le cere, onnipresenti in tutti i tipi di caffè.

E il cappuccino? Prende il suo nome dal frate cappuccino Marco D'Aviano che, nel 1629, finì l'assedio di Vienna da parte dei Turchi, si incuriosì di grandi sacchi di caffè che gli Ottomani mescolavano a catini di latte, creando una bevanda energizzante.

TORNIAMO al caffè: meglio il casalingo vecchia maniera o quello del bar? Paradossalmente quello del bar perché contiene meno caffeina.

Via libera quindi a questa bevanda che ormai si annove-

ra fra gli alimenti salvavita (anticancro) e grande profassi per il morbo di Parkinson ed Alzheimer. Ancora più curativa la caffeina contenuta nel tè verde che insieme ai cavoli è, per la *American Cancer Association*, al primo posto fra gli alimenti antitumorali. Peccato che spesso venga rovinato da preparazioni improprie; il miglior tè si ottiene non tenendo il filtro in acqua bollente (100°C) ma versando acqua molto più tiepida (80°C) direttamente sulla bustina.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sale, zuccheri e grassi Tre insidie da combattere

VARIARE il cibo, ridurre il consumo di sale, di alcuni oli e grassi, limitare il consumo di zucchero e di alcol: sono i suggerimenti che offre l'Oms, Organizzazione mondiale della sanità, per affrontare il nuovo anno con una dieta che aiuti a prevenire quei indesiderati come obesità, diabete, malattie cardiache, infezioni, problemi di circolazione del sangue. Per una dieta bilanciata, secondo l'Oms, è bene portare a tavola un mix degli alimenti di base, come grano, mais, riso, patate, legumi, frutta e verdura fresca e cibo di origine animale (come carne, pesce, uova e latte). Meglio prediligere i cereali integrali, e se si ha voglia di uno spuntino vanno bene verdure crude, arachidi e noci non salate e frutta fresca.

PER RIDURRE il sale, di cui la maggior parte delle persone consuma il doppio della dose giornaliera raccomandata (pari a un cucchiaino da tè), l'Oms raccomanda moderazione, ridurre salse e condimenti salati, evitare gli snack salati, e se si mangia frutta secca, scegliere le varianti senza sale e senza zuccheri aggiunti. Per diminuire i grassi trans, il suggerimento invece è di sostituire burro e strutto con olio di semi di soia, canola, mais, cartamo e girasole, mangiare carne bianca e pesce, preferire la cottura al vapore invece delle frittate. Mentre per ridurre gli zuccheri, spesso nascosti nei cibi e bevande processati, va limitato il consumo di bibite gasate e zuccherate, come succhi di frutta, liquidi o in polvere, energy e sport drink, e non dare cibi zuccherati ai bambini.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Scuola e alimentazione sana

Educazione alimentare a scuola, cibi sani nelle mense, con meno zuccheri aggiunti. Sono le proposte di Slow Food rivolte ai ministri della Salute e dell'Istruzione per combattere obesità e sovrappeso infantile



Dieta lampo dopo le Feste Attenzione a non esagerare

I consigli dei nutrizionisti per tornare al peso-forma



di ALESSANDRO
MALPEOLO

NEI PERIODI delle feste, tra pranzi e cenoni, lo stomaco viene sottoposto a un tour de force che si protrae fino all'Epifania. Difficile trattenerlo, come pure rientrare nel peso forma iniziale. Chi prepara da mangiare è portato, per gentilezza, a incalzare gli ospiti, tanto che per il 34% degli italiani questa attenzione è fonte di stress, per via del timore di apparire scortesi rifiutando una pietanza. Un sondaggio dell'associazione Nutrimente Onlus ha misurato il fenomeno delle abbuffate natalizie. La mamma è al tempo stesso il capro espiatorio e la regista attorno alla quale, nell'89% dei casi, si celebra il rituale dei pranzi natalizi, piatti elaborati carichi di condimenti, serviti in porzioni abbondanti e spesso seguite dal faticoso bis. Nel 59% dei casi il menù delle feste è ipercalorico, composto da almeno 10 diverse portate tra antipasti, primi, secondi e dessert.

MA È DIFFICILE RESISTERE alle continue insistenze di chi ti esorta a mangiare come gesto d'affetto. «Chi ha difficoltà nel rapporto col cibo - ha scritto Sara Bertelli, psichiatra e psicoterapeuta, presidente di Nutrimente Onlus - subisce lo stress per le esortazioni

da parte di mamme e nonne, le reiterate incitazioni a mangiare o almeno assaggiare i cibi in tavola». Questo può essere un problema, sia per chi cerca di stare in linea (sovrappeso e obesità sono spesso collegati a diabete e ipertensione) sia per chi fatica a controllarsi. «Offrire da mangiare ha però una valenza affettiva - spiega ancora la specialista a proposito di stress - tanto che il rifiuto del cibo può essere interpretato come rinuncia simbolica a una offerta d'amore, e generare conflitti interiori. Occorre però tenere a mente che esiste

PICCOLI PASSI

**Evitare di saltare i pasti
Meglio mangiare porzioni ridotte
e fare più movimento**

un confine tra educazione e amor proprio, in definitiva non temere di rispettare i propri limiti, e fermarsi quando sopraggiunge il senso di sazietà».

LA DIETA ideale non esiste, e nemmeno esiste una cura miracolosa fai da te per smorzare l'appetito e per spingerci a fare più attività fisica: per avere risultati occorre affidarsi al medico specialista e seguire scrupolosamente le prescrizioni. Anche perché chi trasgredisce paga in termini di pesantezza, disturbi gastro-intestinali e difficoltà a prendere sonno con la pancia gonfia; tutti elementi che mettono di pessimo umore.

«Godiamoci le feste di Natale, gli arrostiti e i brindisi. Poi però, dopo l'Epifania, è ora di rigare dritto - avverte da parte sua Umberto Tirelli, primario oncologo dell'Istituto di Aviano e luminare della sindrome da stanchezza cronica - perché più che le feste sono i giorni cosiddetti normali a celare pericoli per la nostra salute».

«Rimettersi in pista dopo le feste - aggiunge da parte sua Carla Lertola, medico specialista in Scienze dell'alimentazione - significa ridurre le quantità senza saltare i pasti e senza bisogno di imporsi tisane depurative, se non si sente la necessità, o senza privarsi forzatamente dei farinacei».

ANCHE GLI ESPERTI di Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, una costola di Federchimica) hanno diffuso consigli dietetici da adottare per evitare i postumi della 'grande abbuffata'. Ecco in estrema sintesi le indicazioni: promuovere strategie antistress, perché troppo spesso si mangia nervosamente. Ridurre le porzioni o le quantità delle razioni senza cadere nell'eccesso opposto, cioè nel digiuno. Trasformare gli eccessi dolci in piccoli assaggi. Cin cin con moderazione. E ancora darsi una mossa, vincendo la tentazione di stare a tavola a finire gli avanzi.

Per altre info si può consultare il sito www.semplicementealite.it con indicazioni utili al fine di limitare i tormenti delle indigestioni, e tornare in linea naturalmente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA