

BENESSERE

di Maurizio Bianchi

IN RIGA DOPO LE FESTE

BISOGNA METTERSI A DIETA DOPO I PRANZI E I CENONI DEGLI ULTIMI GIORNI DELL'ANNO? NO, DI SOLITO BASTA UN PIZZICO D'ASTUZIA NELL'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA E UN PO' DI MOVIMENTO IN PIÙ.

Archivate le feste, si torna alla vita di sempre. Per molti ciò significa riflettere dopo le generose concessioni alla gola nel periodo da Natale all'Epifania, che hanno lasciato in eredità al nuovo anno qualche strascico di pesantezza. Niente paura, consolano dietologi e nutrizionisti. Quell'uno o due chili in più rispetto al solito non sono dovuti tanto a un accumulo di adipe quanto alla ritenzione di liquidi determinata dal troppo sale di buona parte dei piatti natalizi e all'abbondanza di condimenti tosti.

Obiettivo leggerezza

Nessuna dieta, suggeriscono gli esperti, ma un'alimentazione depurante da seguire per tutto gennaio. E non sarebbe male anche dopo. Occorre innanzitutto puntare su una cucina sobria e leggera. Questo per dare respiro all'apparato digerente, riportare al giusto equilibrio il mix nutrizionale tra carboidrati, proteine, grassi; ripristinare l'apporto di fibre, vitamine, sali minerali; combattere il sodio che favorisce il ristagno dei liquidi nei tessuti. Concretamente, dal dire al fare:

- meno sughi e intingoli, burro, panna e margarina cotti o fritti; più condimenti a crudo con olio extravergine d'oliva, e cotture al vapore o al forno;
- meno sale, più erbe aromatiche (timo, origano, basilico, pepe, maggiorana), aceto e yogurt per condire;
- spazio alla frutta fresca, alla verdura di stagione, al pesce, povero di grassi dannosi e ricco di proteine e di Omega

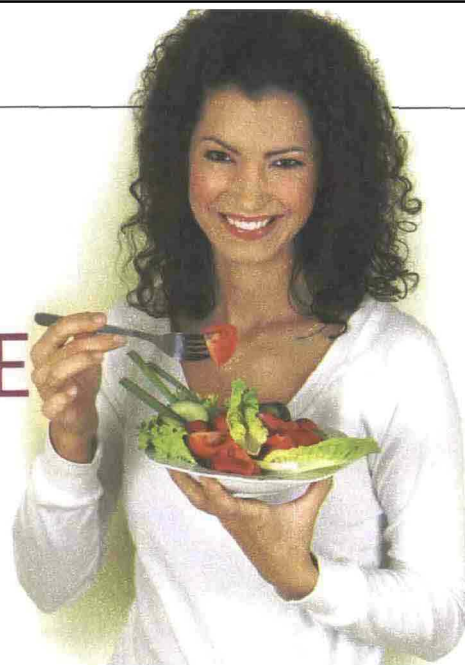
3, sostanze che proteggono le cellule dall'invecchiamento precoce;

- almeno tre pasti al giorno, per mantenere attivo il metabolismo ed evitare di accumulare una fame tale da essere poi placata solo da porzioni extralarge;
- sì ad alimenti come ananas, banane, pompelmi, patate, carciofi, latte e latticini non stagionati: contengono potassio, capace di annullare gli effetti del sodio;
- acqua in abbondanza, soprattutto al mattino appena alzati, perché berne tanta facilita lo smaltimento dei liquidi e delle tossine attraverso i reni.

LETTURE DIETETICHE

Leggere non fa dimagrire, però alcuni libri sul tema possono fornire proficui suggerimenti.

- **Imparare a mangiare in maniera corretta, gustando di tutto in ogni occasione, happy hour compresi.** Lo spiega Samantha Biale in *La dieta furba* (Mondadori, 15,00 euro).
- **Proteggere la salute, oltre che salvaguardare la linea. Per sapere come fare, ecco Guida pratica alla DietaGIFT** di Attilio e Luca Speciani (Tecniche Nuove, 7,90 euro).
- **Diete, giù la maschera. Gli errori, e i rischi connessi, dei metodi più famosi svelati da Giorgio Calabrese** in *L'inganno delle diete* (Piemme, 13,50 euro).
- **Costrizioni, addio. Si può dimagrire anche solo aggiustando lo stile di vita, come racconta Marie Belouze-Storm** nel suo *In forma senza diete* (Morellini, 9,80 euro).



Furbo riciclo degli "avanzi"

Tutto questo significa che, passata la festa, nei giorni successivi si deve rinunciare alle prelibatezze eventualmente sopravvissute ai palati golosi?

Bisogna farsi astuti, integrandoli nell'alimentazione al posto di qualcos'altro: a colazione una fetta di panettone può sostituire i biscotti, un pugno di gherigli di noce rimpiazza il gelato sulla macedonia, un pezzetto di torrone dà a chi fa sport la stessa carica di una barretta energetica, un bicchiere di vino a pasto è un piacere consentito.

Camminare di più

Per maggiori garanzie di successo dell'operazione, è bene ricordare una sana abitudine: ridurre di un quarto le porzioni a tavola, a eccezione di quelle di ortofrutta; aumentare di un terzo l'attività fisica, così da mantenere un lieve equilibrio tra l'energia immagazzinata con l'alimentazione e quella consumata con l'attività motoria.

Per centrare l'obiettivo, è sufficiente camminare di buona lena per 30-40 minuti, o per il tempo consigliato dal proprio medico di fiducia. È un esercizio che mantiene giovane il cuore e mobilita muscoli e articolazioni. Inoltre, si brucia una rispettabile dose di calorie: una al chilometro per ciascun chilogrammo di peso, se il ritmo è brioso.