

# Consigli per le feste

/ 28.11.2016  
di Laura Botticelli

Carissimi lettori,

come potrete immaginare, dicembre è da sempre un mese alquanto complesso per quanto concerne le relazioni «social-professionali» di una dietista. In questo periodo, alcune delle frasi che sento spesso sono «Dopo le feste vengo da te!», oppure «Vabbè Laura, ma come si può fare una dieta sotto le feste?», e via così. Le feste... queste subdole nemiche della linea!

Oggi vorrei semplicemente tranquillizzarvi e - per quanto possibile - aiutarvi a trascorrere il più serenamente possibile questo periodo anche da un punto di vista «dietetico»... Se vi riuscirò, mi sentirò di avervi fatto il mio regalo.

Prima di tutto, importante: non è con i pasti di Natale e Capodanno (pranzi o cene che siano) che si rovina la linea. Per favore, almeno quei due pasti godetevi, davvero! So bene che è difficile e sicuramente non opportuno rinunciare a cene aziendali, aperitivi e visite a parenti solo per evitare le abbuffate, e quindi vorrei darvi semplicemente qualche consiglio. Non sia mai che vi private del piacere di stare in compagnia. Sono convinta che il benessere non solo fisico sia fondamentale anche per intraprendere il non sempre semplice percorso di una dieta, quindi tanto vale assecondarlo: vi ripagherà.

Mai saltare i pasti. Inevitabilmente, si fa il seguente ragionamento lineare: «Visto che stasera mi strafogo, oggi non pranzo». Il problema è che si arriverebbe più affamati che mai al pasto con il rischio di oltrepassare, e di molto, il vostro solito limite in cui vi sentite sazi: in un certo senso, sarete convinti di esservelo meritato. Vi consiglio piuttosto di mangiare meglio negli altri momenti della giornata.

Se si tratta di pasti self-service (per esempio i famosi *standing-dinner*), se potete preparatevi voi stessi le porzioni (spesso c'è chi, gentilmente, si presta per: «Lascia: adesso vado io a prendere qualcosa»), non sentitevi neppure obbligati a mangiare tutto quello che c'è, scegliete il cibo meno

elaborato e con meno salse e se vi sentite sazi imparate a dire «basta, grazie».

Se abbiamo l'agenda piena di appuntamenti culinari dobbiamo anche pensare a pianificare dei momenti dove bruciare le varie calorie che inevitabilmente assumeremo. Cosa vuol dire?

Banalmente, ma perché così è, significa aumentare il movimento. Anche qui, non vi chiedo di strapazzarvi né d'improvvisare una maratona. Iniziamo così, con quello che possiamo fare nel quotidiano:

preferiamo le scale all'ascensore;  
parcheggiamo lontano;  
fermiamoci a una fermata prima del bus.

Piccole accortezze, ma efficaci.

L'inverno e le nostre splendide regioni offrono inoltre una moltitudine di belle e piacevoli possibilità: montagne dove andare a sciare o slittare o camminare con le racchette, oppure piscine coperte per nuotare e poi coccolarsi con le bollicine, oppure piste di pattinaggio in ormai quasi tutte le piazze delle principali città dove divertirsi assieme... fa bene al fisico, ma anche allo spirito.

E poi, beh, ancora ballare alle varie feste e camminare per negozi in cerca dei regali... insomma qualsiasi cosa, basta che ci sia movimento.

Durante queste feste spesso si esagera anche con l'alcool: il mio caloroso invito è di ridurre al minimo il consumo. In un'alimentazione equilibrata per una donna va bene (ma non è che sia propriamente indicato) un bicchiere di alcolico al giorno, per l'uomo due. Un'astuzia potrebbe essere di offrirvi di fare l'autista, oppure, dopo il dovuto brindisi, preferire l'acqua o bevande light (ma solo perché è Natale).

In questo periodo abbondano infine panettoni, biscotti, cioccolatini, pandori e una marea di altri dolci che spesso ci vengono regalati... quindi, in previsione di ciò, perché comprarli in anticipo? Ricordatevi inoltre che non si è assolutamente obbligati a mangiarli, né tutti né subito. Spesso hanno una lunga conservazione quindi possiamo mangiarli anche più in là. Oppure li possiamo offrire a chi ci viene a trovare, o regalarli ancora a qualcun altro.

Ecco qua, visto? Sono sicura di non aver seminato il panico, e non ve ne vorrò assolutamente se alla fine avrete sfornato. Sono solo consigli, e siete liberissimi di farne ciò che vorrete. Le feste sono per voi, ed è giusto che ne godiate. Però ecco, se mi evitate il noiosissimo «io ve l'avevo detto», ne sono ben felice.

Spero di esservi stata di aiuto.

Tanti Auguri a tutti!

