

FUORI FORMA DOPO NATALE? L'alimentazione corretta aiuta a ritrovare il benessere

A cura di Evelina Flachi

*Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Esperta in Bio-nutrizione e Nutraceutica*

Passate le feste resta la pesantezza accumulata con cene e pranzi a ripetizione. Con la dieta giusta e una sana attività fisica possiamo però smaltire ogni eccesso e riconquistare il benessere perduto.

Natale e Capodanno sono ormai un ricordo. Con le feste sono terminate anche le grandi abbuffate gastronomiche: il desiderio di rimettersi al più presto in forma è forte. Non bisogna, però, avere fretta, perché per smaltire il "carico" dei pasti affrontati, con il loro relativo e inevitabile abuso di alcol e dolci, ci vuole pazienza e molta costanza.

Il primo consiglio è quello di **eliminare** per un paio di settimane **tutti gli alcolici** e di prediligere cibi facilmente digeribili, in modo da far riposare un po' tutto l'apparato digerente. Ogni giorno, poi, dovremmo cercare di assumere almeno **due litri di liquidi**, che aiutano l'organismo a liberarsi delle scorie accumulate, favorendo la diuresi. Non dobbiamo necessariamente limitarci all'acqua, ma possiamo spaziare con infusi e tisane, preparati con erbe drenanti che aiutano il naturale smaltimento dell'eccesso idrico. Ideale è anche il **tè verde**, ma pure centrifugati disintossicanti a base di sedano, finocchi, carote, mela verde e zenzero.

Abbondiamo con il consumo di verdure, anche sotto forma di zuppe, vellutate e passati, che in questa stagione fredda risultano molto gradevoli. **Gli ortaggi che maggiormente aiutano il processo di depurazione sono le erbe amare** come radicchio o cicoria, ma anche catalogna, sedano, cavoli e finocchi sono ottimali. Via libera anche alle verdure ricche di potassio, come barbabietole, broccoli, verze, porri e cipolle. Ricordiamo, inoltre, che per prevenire un'eccessiva ritenzione idrica, dobbiamo prestare particolare attenzione ai condimenti, al sale soprattutto che deve essere dosato con grande parsimonia. Per



dare più sapore ai cibi, indirizziamoci verso **erbe aromatiche, spezie, limone, aceto di mele** e - con parsimonia - olio E.V.O.

Da inserire nei nostri pasti detox ci sono anche i **legumi**, come le lenticchie, per esempio, ricche di ferro, fibre, vitamina B e antiossidanti. I **ceci**, dal canto loro, sono ottimi interi, insaporiti con aglio o cipolla, oppure frullati per diventare salse con cui accompagnare verdure ma anche **carni bianche** e preparazioni a base di **pesce**. I legumi possono essere abbinati a dei **cereali**: riso, pasta, gallette, pane, farro, orzo... - integrali.

Per quanto riguarda la frequenza con cui mangiamo, per tenere a bada la fame, la cosa migliore è consumare **cinque pasti al giorno**: colazione, pranzo e cena, inframezzati da spuntini composti con frutta secca o fresca, come arance e kiwi, ricchi di vitamina C e di minerali. Come metodi di cottura, invece, preferiamo quelli a vapore o al forno (ricette al cartoccio), evitando di cucinare i cibi friggendoli.

Cerchiamo poi di non scordarci mai l'importanza di ripristinare la regolare funzionalità digestiva e di recuperare l'equilibrio della flora intestinale. Come? Introducendo nella nostra dieta **alimenti prebiotici ricchi di inulina** - presenti per esempio nei carciofi - e **probiotici**, che troviamo in cibi come lo yogurt arricchito o il kefir, ma anche in diversi prodotti caseari e in alcuni prodotti fermentati.



Oltre a seguire una dieta che include alimenti destinati ad aiutare l'organismo a smaltire l'eccesso di calorie, cogliamo l'occasione e il buon proposito di rimetterci in forma dopo le feste per assumere uno stile di vita più salutare. Essere morigerati significa alzarsi da tavola soddisfatti, ma non appesantiti. Non si tratta di digiunare, tutt'altro! Non mangiare per contrastare l'aumento di peso può infatti essere dannoso. Insieme a un regime alimentare corretto, proviamo a dedicare almeno mezz'ora al giorno a un'**attività fisica**, come una bella camminata. È un modo per riabituarci i muscoli a "elaborare e utilizzare" i nutrienti che assumiamo in maniera equilibrata, ribilanciando l'eccesso calorico.