

[Home](#) » Natale: consigli utili per non appesantirci in tavola, stare male e ingrassare

Natale: consigli utili per non appesantirci in tavola, stare male e ingrassare

6 giorni ago [Claudia Anania](#)

In occasione delle feste, gli esperti hanno fornito qualche consiglio per potersi godere pranzi e cene di Natale senza però avere gravi conseguenze sull'organismo.

È possibile infatti riuscire a non rinunciare a nulla pur evitando che non solo il nostro girovita lieviti, ma che le nostre analisi del sangue possano risultare completamente sballate a gennaio.



Come non ingrassare durante le feste – Fonte AdobeStock

Tra pochi giorni “apriremo le danze” delle **vacanze di Natale** con la tanto attesa della Vigilia, momento in cui la tavola sarà imbandita di **ogni tipo di pietanza e dolce**. Purtroppo però il 24 dicembre non sarà l'unica occasione in cui ci

metteremo a tavola per consumare pasti più elaborati (e spesso calorici) del solito, ma saranno diverse le serate di festa fino al 6 gennaio.

Per questo è bene tener presente che potremmo rischiare di uscire dal periodo natalizio non solo con **qualche chilo in più** ma anche con i **valori delle nostre analisi del sangue** fuori dalla norma. Fortunatamente in questi giorni è intervenuta la Società italiana di medicina interna (Simi) per darci qualche consiglio in modo tale che queste feste “non lascino il segno” sul nostro organismo.

Evitare di esagerare a Natale, il prezioso consiglio di Simi

Ovviamente nessuno di noi vuole rinunciare ad assaggiare tutto ciò che ci viene proposto in tavola il giorno di Natale, soprattutto perché molti dei piatti tipici delle feste non sono esattamente all'ordine del giorno. Come fare dunque a **non privarsi del gusto ma evitando di provocare danni incalcolabili al nostro girovita** e, soprattutto, al nostro organismo portando i livelli di glucosio, colesterolo e quant'altro fuori controllo?



Come non ingrassare durante le feste – Fonte AdobeStock

In nostro aiuto viene il dottor **Giorgio Sesti**, presidente del **Simi** (la su menzionata Società italiana di medicina interna), con qualche utile suggerimento da tener presente quando ci mettiamo a tavola in questo periodo. Il più prezioso è ovviamente di fare **molta attenzione alle dosi**, limitando dunque la quantità di

cibo che mettiamo nel piatto così da poter assaggiare tutto senza esagerare. Sarebbe inoltre essenziale **fare una passeggiata tra un pasto e l'altro** in modo tale da fare almeno un po' di movimento.

Anche se è difficile, poi, sarebbe meglio **evitare il più possibile le fritture** e prediligere altri metodi di cottura – come quella al vapore o al forno o ancora alla griglia. Infine tenete sempre presente che bisognerebbe anche **limitare l'assunzione di alcol** (sorvegliate il vostro bicchiere di vino molto lentamente se proprio non volete rinunciare) e di stare alla larga dalle bevande zuccherate.