PADOVANEWS
IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE DI PADOVA

Mini porzioni e ginnastica da sedia contro gli effetti di pranzi e cenoni

POSTED BY: REDAZIONE WEB 28 DICEMBRE 2022

(Adnkronos) – Continua la maratona gastronomica delle festività natalizie, che vedrà un nuovo 'appuntamento' clou il 31 dicembre, con il cenone di Capodanno. La convivialità e la buona tavola, nelle festività natalizie, accompagnano le riunioni delle famiglie italiane, ma affinché pranzi, cene, aperitivi e veglioni non facciano spostare troppo l'ago della bilancia, bisogna tenere a mente alcuni semplici consigli, a partire dal moderare le porzioni, anche per evitare sprechi di cibo, dal programmare tra un cenone e l'altro pasti leggeri, preferendo alcuni cibi, fino a piccoli esercizi 'salva-linea' come quello di alzarsi e sedersi dalla sedia per 10 volte di fila o di fare almeno mezz'ora di cammino al giorno. Ecco dunque un vademecum da nutrizionisti e medici internisti.

Dunque, la prima raccomandazione è quella di non dimenticare nei giorni di festa ogni regola riguardo i corretti stili di vita, da quelli alimentari al movimento, per poi ritrovarsi all'inizio dell'anno nuovo a risentirne dal punto di vista fisico. Alcune 'regole d'oro' a tavola, ma anche lontano dai pasti, arrivano dall'Azienda Usl di Modena, in particolare dal Servizio di Medicina dello sport, diretto da Gustavo Savino, e da quello di Igiene degli alimenti e della nutrizione (Sian), guidato da Alberto Tripodi. Per una sana alimentazione, gli esperti invitano a moderare le porzioni, anche per evitare sprechi. Dunque portare in tavola un antipasto, un primo piatto, un secondo, un paio di contorni, frutta fresca e un dolce, senza esagerare con le quantità, per non eccedere con le calorie e non trovarsi con un eccesso di avanzi. La seconda regola è di ascoltare il proprio corpo, smettendo di mangiare quando ci si sente sazi. Non lasciarsi

attirare da tutto ciò che si vede in tavola – avvertono gli esperti – perché il corpo sa riconoscere quando ha raggiunto il suo limite e i suoi fabbisogni.

La parola d'ordine è 'buon senso', perciò se i pasti dei giorni di festa saranno abbondanti, impostare i restanti in modo leggero, preferendo alimenti di origine vegetale come zuppe di cereali e legumi, verdure crude o cotte, frutta fresca, pane integrale. Così si conterranno gli eventuali eccessi calorici, riequilibrando la funzionalità dell'apparato digestivo. Infine l'invito a non fidarsi troppo della bilancia, perché durante le festività è normale aumentare di 1-2 Kg, ma ciò – spiegano -non è dovuto a un accumulo di grasso corporeo, pur a seguito di pasti abbondanti. Si risolverà tutto nel giro di un paio di settimane senza dover imporsi diete troppo restrittive (detox, digiuni, ecc), ma semplicemente tornando ad abitudini alimentari equilibrate.

Ecco poi alcuni accorgimenti, per 'ammortizzare' gli effetti delle tavolate: fare una camminata di almeno 30 minuti tutti i giorni, soprattutto nelle giornate in cui si è mangiato un po' di più, rispettando i tempi della digestione; non sospendere, anzi frequentare il più possibile, le attività in palestra, piscina o i gruppi di cammino; evitare la sedentarietà prolungata: se dobbiamo rimanere seduti per molto tempo eseguiamo delle piccole pause attive di 5 minuti. Per esempio: alzarsi e sedersi dalla sedia per 10 volte di fila; stando in piedi sollevare un ginocchio e poi l'altro in avanti in modo alternato; aprire le braccia lateralmente, allontanandole e avvicinandole al corpo.

E ancora. Durante le tradizionali gite fuori porta cerchiamo delle strategie per rimanere attivi: parcheggiare lontano dal luogo da visitare, usare la bicicletta durante gli spostamenti festivi, utilizzare le scale durante le visite ai parenti, trasformare i momenti di socializzazione in camminate per raccontare e ascoltare parenti e amici.

"Il consiglio valido per tutti – sintetizza Giorgio Sesti, presidente della Società italiana di medicina interna (Simi) – è quello di non perdere mai di vista le porzioni, soprattutto nel caso di pranzi o cene che prevedono numerose portate. Ricordiamoci dunque di ridurre la quantità dei cibi che mettiamo nel piatto, per poter gustare tutti i piatti della tradizione, limitandoci però ad assaggiare. Tra un pranzo e una cena o la mattina, ricordarsi di fare un po' di moto, come una lunga passeggiata. Divertente e utilissimo anche un po' di ballo tra amici. Infine, anche se sono giorni di festa, in cucina è raccomandabile adottare metodi di cottura sani quali la cottura al vapore, al forno, alla griglia. Le fritture sono certamente golose, ma non proprio salutari; da limitare dunque semmai ad un assaggino". I medici internisti poi invitano a fare particolare attenzione a tavola le persone con patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, steatosi epatica e iperuricemia.

Uno degli spiacevoli 'effetti collaterali' delle abbuffate natalizie è ritrovarsi con la 'pancia gonfia'. A seconda della regione, la tradizione vuole che si cucinino i tanti piatti tipici di questo periodo, dagli antipasti ai dolci, tutti gustosi, ricchi di grassi e carboidrati e spesso accompagnati da diversi calici di vino. Nulla di più facile che ritrovarsi con un fastidioso gonfiore addominale. Cosa fare per contrastarlo? "Escludendo una causa patologica, comprese le intolleranze a lattosio e glutine, il primo passo – indica Manuela Pastore, dietista dell'Irccs Humanitas di Rozzano – è semplice, ma spesso sottovalutato: si deve mangiare lentamente masticando a lungo. Tutti lo sanno, ma pochi lo mettono in pratica con la scusa della mancanza di tempo, così diventa automatico mangiare troppo velocemente".

“Un altro consiglio importante – prosegue – è evitare di saltare i pasti perché in questi casi, inevitabilmente, si tende a recuperare esagerando nel pasto successivo, spesso quello serale, momento in cui invece i fabbisogni energetici sono più bassi e la digestione è più lenta. Inutile anche digiunare in vista di una grande festa: l’apparato digerente, infatti – precisa l’esperta – deve comunque fare un lavoro superiore alla norma che lo sovraccarica e lo affatica. La pancia gonfia è favorita inoltre dall’aria ingerita con le bevande frizzanti o con i cibi che la inglobano, come i frullati e la panna montata. Molti pazienti presentano meteorismo se consumano la frutta a fine pasto: spesso si consiglia infatti di assumerla come spuntino proprio per ridurre la fermentazione degli zuccheri. Può essere opportuno anche evitare gli alimenti confezionati con i dolcificanti artificiali, che riducono le calorie, ma aumentano il gonfiore. Molto utile, infine, è evitare la sedentarietà: una semplice camminata aiuta la peristalsi dell’apparato digerente e riduce il meteorismo”.

Infine “l’acqua, essenziale per tutte le nostre funzioni compresa la digestione che, per essere ottimale, ne ha bisogno per produrre saliva, succhi gastrici, biliari e pancreatici. Meno acqua c’è a disposizione, più l’organismo è obbligato a prenderne dai vari distretti. Un pasto secco richiede più acqua di un pasto con alimenti brodosi o acquosi, come la verdura. Generalmente – rammenta la dietista – uno o due bicchieri sorseggiati durante il pasto sono sufficienti per aiutare lo stomaco a svolgere la sua funzione. Una buona idratazione è molto utile anche per mantenere l’intestino in salute”.

(Adnkronos – Salute)