



OFFERTA
pacchetto completo

Soggiorno per 2 persone
con pernottamento in hotel

Bocca Completa
con ORTOPANTOMOGRAFIA,
8 impianti, 24 corone (ALL ON 4)
in metallo ceramica **€ 4.999**

Milano Mantova Lecco Brescia Monza Bergamo Como Varese Pavia Cremona Lodi Sondrio Saronno Cinisello Balsamo Groane Sesto San Giovanni
Tradate Altri ▾

Cerca

vivere milano

IL QUOTIDIANO DELLA CITTÀ E DEL TERRITORIO

Top News

Ultima Ora



Attualità Cronaca Cultura Economia Lavoro Politica Spettacoli Sport Notizie ▾

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



6' di lettura

Vivere Italia
28/12/2022 - (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 'salvalinea' 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 conteranno 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

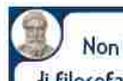
IL GIORNALE DI DOMANI

 Tamponi Covid a
Malpensa: Bertolaso,
"Giovedì o risultati del
sequenziamento"

Covid Cina, a
Malpensa 50% positivi
su volo da Pechino

 Protezione civile, da
regione 200.000 euro
di contributi ai
comitati di coordinamento del
volontariato provinciali

Parchi gioco inclusivi,
assessore Lucchini:
altri 4,1 milioni di euro
per la promozione dell'accessibilità

 Non bisogna far finta
di filosofare, ma filosofare
sul serio; perché non abbiamo
bisogno dell'apparenza di felicità,
ma di vera felicità.
EPICURO (SV 54)

Segui Epicuro su: 

 Sviluppo. 'Quarto viva',
decisa la
riqualificazione di
laboratori didattici a Quarto Oggiaro

Tampone covid per chi
atterra a Malpensa
dalla Cina non è
obbligatorio, misura preventiva per
sequenziamento

vivere lombardia
QUOTIDIANI ONLINE PER LA TUA CITTÀ

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 frittiture sono certamente golose, ma non proprio salutari; da limitare dunque semmai ad un assaggiato". 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".

da **Adnkronos**

Spingi su



Milano: Tamponi Covid a Malpensa: Bertolaso, "Giovedì o risultati del sequenziamento"

Sondrio: A Bormio la Coppa del Mondo di sci



Covid Cina, a Malpensa 50% positivi su volo da Pechino

Protezione civile, da regione 200.000 euro di contributi ai comitati di coordinamento del volontariato provinciali



Politiche abitative, approvato protocollo d'intesa tra regione e Aler per alloggi a personale sanitario

Parchi gioco inclusivi, assessore Lucchini: altri 4,1 milioni di euro per la promozione dell'accessibilità



vivere italia
QUOTIDIANI ONLINE PER LA TUA CITTÀ



Capodanno, Cia: agriturismi al completo, scelti per il brindisi da oltre 400 mila italiani

Covid Cina, Lopalco: "Metà popolazione lo sta incubando o sta avendo contatto"



Incidente sul lavoro, operaio muore in metanodotto in Umbria

Umbria

Covid Cina, Bertolaso: "Massima attenzione, noi primi a fare tamponi a passeggeri"



ARTICOLI PIÙ LETTI

I 3 Articoli più letti della settimana

- Milano, preghiera interreligiosa alla Vigilia di Natale: "Per ucraini e iraniani" - (72 Letture)
- Incendio distrugge un appartamento nel Milanese - (64 Letture)
- Patto per il Lavoro. Pronto a partire il primo servizio che chiama e aiuta le persone che hanno perso l'occupazione - (48