

**MIO Salute**

Dagli esperti, le dritte per tornare presto in forma... in dieci mosse

## BENESSERE: TOGLIAMOCI SUBITO DI DOSSO I CHILI DI TROPPO DELLE FESTE

Babbo Natale vi ha regalato il pieno di calorie? È il momento di correre ai ripari...

A cura di Redazione

**L**e Festività natalizie e di fine anno sono ormai terminate da un mese e più. Ma essersela lasciate "alle spalle" non vuol dire che non siano invece rimaste un po' "sulla pancia". I chili in più accumulati durante le Feste, infatti, rischiano di diventare "permanenti", con tutte le conseguenze negative per la salute dell'organismo che ne possono derivare. Lo puntualizza uno studio pubblicato sul sito specializzato *StudyFinds* e condotto da *Talker Research* su un campione di 2.000 persone: **il 24% degli interpellati**, ossia praticamente 1 su 4, **ha affermato di non avere ancora smaltito**, a distanza di oltre 12 mesi, **i chili in eccesso** (in media 2,2 Kg a persona), **figli delle ultime vacanze di Natale** (cenoni di Capodanno compresi), ma di quelle del 2023!

E considerando che a breve arriveranno i dolci di Carnevale, i bignè di San Giuseppe, le leccornie di Pasqua e Pasquetta... l'impresa di tornare in forma appare improba! Insomma, soprattutto nei periodi delle Festività che cadono nei mesi



invernali, i momenti conviviali trascorsi in famiglia o con i colleghi, il maggior consumo di dolci e bevande alcoliche, lo scarso movimento per via del clima freddo, e anche la comprensibile ricerca di relax dopo mesi intensi di lavoro o studio, risultano avere un effetto importante sul corpo umano. «Le Festività sono caratterizzate da momenti di convivialità spesso accompagnati da eccessi calorici e alcolici, che rappresentano un vero sovraccarico per l'intero organismo. **Dopo il periodo festivo**, con episodiche ma anche comprensibili trasgressioni alimentari che non devono evocare dannosi sensi di colpa, è dunque **importante ritrovare l'equilibrio basale**», dichiara il professor Luigi Coppola, medico nutrizionista, esperto di Medicina Complementari e Docente Universitario di Nutrizione Clinica e Dietetica Applicata.

Gli eccessi possono avere anche un impatto sul modo in cui le persone si percepiscono: circa la metà degli intervistati ha infatti dichiarato di sentirsi meno in salute in tali periodi. Allo stesso tempo, il 53% ha affermato che

interrompere la dieta nelle settimane di festa è un'abitudine consolidata, mentre il fattore principale alla base di questa scelta sarebbe soprattutto il desiderio di vivere al meglio le Festività, con il 62% convinto che il periodo di vacanza sia più piacevole senza preoccuparsi degli eccessi alimentari e implichi il "prendersi una vacanza" anche dal consueto regime dietetico. Sono i dati raccolti da Guna, azienda farmaceutica italiana specializzata in farmaci low dose e in nutraceutica fisiologica.

E proprio la **nutraceutica**, scienza che studia i principi nutritivi contenuti negli alimenti, **può venire in soccorso** per eliminare un po' di chili di troppo. «Per uno schema semplice ed efficace, oltre al riequilibrio nutrizionale, possono essere di supporto integratori alimentari specifici, che riassumiamo nel **Programma ABC**», prosegue



MIO 60

### LA NUTRACEUTICA: UNA VALIDA ALLEATA

Gli eccessi possono avere anche un impatto sul modo in cui le persone si percepiscono: circa la metà degli intervistati ha infatti dichiarato di sentirsi meno in salute in tali periodi. Allo stesso tempo, il 53% ha affermato che

il professor Coppola. «Per rafforzare la massa muscolare, le cui fibre sono ricche di mitocondri, organelli cellulari assimilabili a veri e propri forni dove vengono bruciati i grassi saturi, molto rappresentati nei cibi delle Festività, è fondamentale apportare miscele bilanciate di aminoacidi essenziali. Per ripristinare l'equilibrio acido-Base del corpo, contribuendo a ridurre gli effetti dell'acidificazione legata all'alimentazione sbilanciata natalizia, risultano indicati nutraceutici di bilanciamento, che modulano la corretta basificazione. Infine, risulta utile integrare la vitamina C, che aiuta a contrastare lo stress ossidativo, incrementato dalle sollecitazioni metaboliche ripetute dei giorni festivi, proteggendo le cellule dai radicali liberi e sostenendo il sistema immunitario, particolarmente stimolato in questa stagione. Quindi con i consigli alimentari adeguati associati all'utilizzo di integratori del programma ABC, possiamo sostenere l'organismo in un percorso di remise-en-forme efficace e naturale per ritrovare la vitalità e la leggerezza necessarie ad affrontare con energia i mesi che verranno».

### I 10 CONSIGLI PER UNA REMISE-EN-FORME POST FESTIVITÀ

1) In primis, è importante trovare la motivazione: si è forse esagerato con cibo e bevande durante le Festività? Nessun dramma, perché il cibo e le bevande sono parte della vita... L'essenziale ora è ripartire per ritrovare il giusto equilibrio.

2) Fondamentale imparare a percepire la multisensorialità del cibo: non consumarlo immediatamente, ma osservarlo, annusarlo, toccarlo, percepire la consistenza, al tatto o in bocca, e solo dopo assaporarne il gusto, masticandolo lenta-



mente senza deglutirlo subito; è importante impastarlo bene nel cavo orale, spostandolo tra la lingua e le guance, per stimolare le necessarie secrezioni salivari.

3) Evitare di prendere il cibo dal piatto con ritmo compulsivo: posare la posata sulla tavola dopo ogni boccone e riprenderla solo per il successivo. In questo modo si rispettano i tempi corretti della progressione del bolo alimentare nelle prime vie digestive.

4) È preferibile tralasciare temporaneamente gli alimenti ricchi di lipidi e zuccheri, come carni grasse, salumi, frittate, dolci e snack industriali o ultra processati, privilegiando invece frutta, ortaggi e verdure fresche, cereali integrali, legumi preferibilmente freschi e decorticati, noci e semi, ricchi di sostanze antiossidanti

come il betacarotene e le vitamine C ed E.

5) Privilegiare ortaggi come carciofi, bietole, carote, broccoli e cavoli, che contengono composti lipotropi utili per svolgere un'azione decongestionante sul fegato e migliorare lo smaltimento delle sostanze grasse.

6) Si consiglia di preferire, 1-2 volte a settimana, cereali integrali o antichi (come senatore Cappelli, grano saraceno, amaranto, farro, kamut), che, grazie al contenuto di fibre insolubili, presentano un basso indice glicemico e favoriscono il transito intestinale, riducendo il tempo di contatto con sostanze infiammatorie. Inoltre, 1-2 volte a settimana, si raccomanda il consumo di riso basmati, venere o rosso, noti per le loro proprietà depurative e per le fibre che aiutano a ridurre fer-

mentazioni e microinfezioni batteriche intestinali.

7) Per incrementare l'azione depurativa e ridurre la ritenzione idrica, è utile assumere almeno due litri di liquidi al giorno, preferibilmente acqua oligominerale a basso residuo fisso e con un contenuto ridotto di sodio. Si consiglia, inoltre, di scegliere vegetali ricchi di potassio, come patate, spinaci, kiwi e banane.

8) È importante garantire una durata adeguata del riposo notturno, di almeno 6 ore, per favorire la flessibilità metabolica e stimolare i muscoli a utilizzare il grasso accumulato durante il periodo festivo.

9) È possibile favorire il recupero della forma fisica anche con l'uso di farmaci Low Dose, prescritti dal medico esperto.

10) Infine, è rilevante associare un minimo di attività fisica quotidiana, come 30 minuti di tapis roulant o cyclette, oppure 45 minuti di passeggiata a bassa-media intensità e di tipo aerobico (necessari 2 litri di ossigeno per bruciare 1 grammo di grasso), per almeno 5 giorni a settimana, sempre previa valutazione medica.

Un'ultima avvertenza: gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. ●

