



Milano, 3 gennaio 2020 - Tra la cena “tutta in famiglia” della Vigilia, il lauto pranzo di Natale, quello di Santo Stefano e, per finire, l’immane cenone di Capodanno gli italiani prenderanno qualche chilo in più che, al termine delle vacanze natalizie, cercheranno in tutti i modi di perdere.

#### Secondo

quanto riporta una ricerca pubblicata dal *New England Journal of Medicine*, che viene anche incontro al parere di numerosi esperti, le ‘abbuffate’ di Natale farebbero lievitare le bilance di circa 3 chili. Proprio per questo motivo è consigliabile tenere sotto controllo la propria alimentazione, partendo dal primo pasto della giornata, considerato da tutti il più importante. La colazione, infatti, non dovrebbe essere trascurata, soprattutto dopo un periodo in cui il corpo ha assunto una quantità di cibo superiore alla media per via delle festività appena concluse.



*Prof. Luca Piretta*

“In

occasione dei pranzi e delle cene tipiche del periodo natalizio - commenta il Gastroenterologo e Nutrizionista Luca

Piretta, docente presso l'Università Campus Biomedico di Roma - gli

italiani, in media, prendono dai 2

ai 3 chili. Per correre ai

ripari dobbiamo tenere presente che fare una colazione che sia buona e, allo

stesso tempo, sana è fondamentale: si dovrebbero quindi assumere latte e yogurt

per il calcio, vitamina D e proteine; cereali

con fibre o fette biscottate integrali, per un apporto di carboidrati,

fibre, vitamine e minerali ed un frutto

o una spremuta per le vitamine e i polifenoli contenuti. Proteine, sali

minerali e fitosteroli provengono invece, per chi le preferisce, dalle bevande vegetali, di cui consiglio

quelle di soia. Che cosa fare, infine, per rimettersi in forma?

Oltre a ridurre le calorie nel loro complesso, evitare i dolci per almeno

quindici giorni e limitare gli alcolici, consiglio soprattutto di fare una

regolare e adeguata attività fisica”.

**I**

## **10 consigli degli esperti per fare una colazione “light”**

1. **Focus sulla “leggerezza”.** Assumere alimenti “light”, ma che siano anche ricchi di gusto: da una bevanda vegetale (soia, mandorla, avena...) ad una coppetta di frutta fresca, passando per dei cereali integrali e centrifugati di verdura.
2. **Ruotare il tipo di colazione.** Ascoltare il corpo e le proprie esigenze: se si vuole avere un effetto depurativo, per esempio, potrebbe essere utile preparare un piatto di frutta e verdura di stagione.
3. **La parola chiave è “Breakslow”.** Ricordarsi di rilassarsi e prendersi il giusto tempo, godendosi appieno il rituale del pasto più importante della giornata, condividendolo con la famiglia o con le persone a cui si vuole più bene.
4. **Meglio a casa che fuori.** Rinunciare, almeno quando si è in vacanza, al classico “cornetto e caffè” al bar: fra le mura domestiche, infatti, ci sono più possibilità di scelta.
5. **Farla sempre.** Saltare la colazione provocherebbe ulteriore appetito e, conseguentemente, l'individuo sarebbe portato a mangiare ancora di più a pranzo e a cena.
6. **Dolce, ma anche salato.** C'è chi adora consumare una colazione “dolce” e chi, invece, predilige quella “salata”. In quest'ultimo caso sono consigliati alimenti come prosciutto, ricotta, bresaola e uova.
7. **Bio è ancora meglio.** Mangiare biologico, infatti, è sinonimo di prodotti sicuri a “etichetta pulita”, senza l'aggiunta di ingredienti artificiali.
8. **Non aspettare, farla subito.** Se ci si dovesse svegliare con poco appetito, sarebbe consigliato aspettare al massimo un'ora per poter mangiare qualcosa.
9. **Il “riciclo” è cosa buona e giusta.** A colazione possono essere mangiati, se avanzati, una fetta di

panettone o pandoro, che possono essere abbinati ad un bicchiere di latte vegetale.

10. **Non dimenticare di fare anche attività fisica.** Una camminata in centro, una sciata tra le vette innevate, ma anche una nuotata in piscina sono l'ideale per tornare in forma dopo un periodo di grandi abbuffate.