

Rimettersi in forma dopo le feste richiede un po' di sacrificio!



Se durante le feste abbiamo esagerato a tavola, trascurando anche l'attività fisica e la nostra alimentazione, non dobbiamo avere paura di non riuscire più a rimetterci in forma.

Iniziare una dieta dopo le feste si può: l'importante è riuscire a riprendere in maniera graduale le proprie abitudini, senza rinunce aggressive, ma soprattutto senza digiuni.

Un esempio? Più frutta fresca e verdura tutti i giorni, 5 porzioni al giorno in svariati colori e di stagione.

Non esiste un alimento miracoloso: ogni cibo dà il proprio apporto per far sì che il nostro organismo funzioni al meglio. I nostri cibi sono come tanti tassellini che vanno a comporre il mosaico della nostra alimentazione.

I consigli per una alimentazione equilibrata e disintossicante

“Dal punto di vista nutrizionale, per recuperare dopo un pasto abbondante e anche poco bilanciato, non devono mai mancare almeno 2 litri di liquidi giornalieri (acqua soprattutto, ma anche infusi e tisane senza zucchero) che aiutano, tra l'altro, l'organismo a liberarsi dalle scorie accumulate e a favorire la diuresi.

Per rimettersi in forma e ricominciare la propria normale routine alimentare, innanzitutto bisogna dimenticare la parola digiuno: saltare i pasti, per compensare il fatto di aver esagerato con le calorie durante le feste, comporta il rischio di un aumento della fame e quindi di esagerare con le calorie al pasto successivo.



Un'altra raccomandazione importante è **mangiare piano**, con calma, almeno fino a 20 minuti, con bocconi piccoli e una buona masticazione per una maggiore sazietà.

Evitare le diete fai-da-te improvvisate!

Cosa mangiare post abbuffata: colazione



I pasti vanno consumati tutti, a partire dalla prima colazione, importante perché fornisce almeno il 20% delle calorie giornaliere.

Un esempio di colazione potrebbe essere una tazzina di caffè o caffè d'orzo insieme ai cereali, meglio se integrali, latte, yogurt o kefir (preziose fonti di calcio e probiotici) e frutta fresca.

Ottimo alternare il caffè, meglio se decaffeinato, con tisane allo zenzero, ai semi di finocchio, tarassaco, betulla o ortica, tè deteinato e tè verde, tutti sempre senza zucchero.

Le tisane, inoltre, sono ottime anche da consumare durante l'arco della giornata perché integrano liquidi e possono essere associate agli spuntini.

Non dimentichiamo gli spuntini, 1 o 2 volte nella giornata, come ad esempio:

- **frutta fresca/secca;**
- **yogurt, meglio se bianco;**
- **verdura cruda** da sgranocchiare (es. carote, sedano);

Gli alimenti da preferire:



Per massimizzare i risultati nei giorni successivi alle feste, è utile preferire alcune tipologie di alimenti, senza rinunciare al gusto. Tra questi:

- **pesce azzurro** (come alici, sgombro, sarde) ma anche salmone fresco e tutti i tipi di pesce, anche perché contengono i preziosi acidi grassi polinsaturi
- **legumi (fagioli, ceci e lenticchie)** perché contengono moltissime fibre, vitamine e vitamine del gruppo B, sali minerali, danno un discreto senso di sazietà, sono un'ottima fonte di proteine vegetali e si possono consumare anche come secondo piatto. Come i ceci, da consumare sia interi che come humus, (salsa a base di ceci e sesamo).
- **frutta e verdura di stagione** perché sono fonte di fibra, vitamine, sali minerali, antiossidanti e acqua
- **alimenti ricchi di potassio:** come legumi, frutta secca, patate, le banane, l'avocado, ecc. in grado di fronteggiare la ritenzione idrica
- **uova:** da consumare 1-2 volte a settimana, anche per il loro contenuto di vitamina B12



Zuppe, minestrone e passati di verdura, anche con le patate, rappresentano delle alternative validissime per introdurre le verdure. I cereali (meglio se integrali) insieme ai legumi si possono considerare un piatto unico, proteico per eccellenza.

Per quanto riguarda i cereali integrali, come pasta e riso integrale, farro e orzo, sono anche molto ricchi di vitamine, ferro e magnesio e grazie all'alto contenuto di fibra sono anche molto sazianti.

Per quanto riguarda i condimenti, meglio limitare l'utilizzo del sale, perché il sodio può provocare, a lungo termine, problemi cardiovascolari, ipertensione e ritenzione di liquidi. Prediligere il sale iodato, tenendo sempre d'occhio le quantità.

Per insaporire i cibi, ottime alternative sono le erbe aromatiche, le spezie, il limone, l'aceto e l'aceto di mele, mentre come condimenti l'olio extravergine d'oliva è ideale.



Come metodi di cottura per le proprie pietanze meglio evitare le frittture, preferendo la cottura al forno o al cartoccio, al vapore o alla griglia. Evitiamo di eliminare completamente i grassi, fondamentali per il nostro organismo.

Il cioccolato fondente non è da bandire totalmente e se ogni tanto si avesse voglia di dolce, senza esagerare, un pezzettino di fondente (80-85%) non contiene tanti zuccheri ed ha anche una azione antiossidante. Ovviamente non bisogna abusarne, eventualmente un pezzettino di 10-15 grammi.

Cosa evitare (almeno temporaneamente): qualche consiglio utile

- **bevande gassate e zuccherate**
- **alcolici**
- **affettati, insaccati e formaggi, specie se stagionati** (contengono molto sale e grassi saturi);
- **carne rossa** (limitarne il consumo a 1 volta a settimana)
- **sale** (meglio utilizzare quello iodato e in piccola quantità)
- **fritture**
- **alimenti processati e conservati**
- **dolci**

L'importanza dell'attività fisica



Impostare la propria vita in chiave più dinamica, evitando a tutti i costi la sedentarietà, rappresenta il presupposto essenziale al fine di eliminare le scorie di un periodo festivo in cui molti potrebbero aver dimenticato per qualche settimana i precetti di un'alimentazione corretta e l'importanza dell'attività fisica.

Da questo punto di vista, è importante approfittare di ogni occasione per muoversi: anche fare le scale a piedi o parcheggiare la macchina lontano dal posto di lavoro, perciò, sono ottimi sistemi per bruciare un po' di calorie ma, soprattutto, per riattivare l'organismo.

Chi non può o non vuole andare in palestra, inoltre, dovrà concedersi almeno una camminata di mezz'ora al giorno a passo svelto.

Coloro i quali, invece, hanno come obiettivo quello un po' più ambizioso di mettersi in forma, dovranno scegliere uno sport o una forma di esercizio fisico, da praticare possibilmente in modo costante tutto l'anno e alla giusta intensità.

Senza continuità, infatti, nessuna forma di esercizio fisico o di sport può riuscire ad apportare all'organismo quei benefici stabili in termini di salute, che si traducono in un miglioramento delle diverse qualità di base: forza, resistenza, mobilità articolare, coordinazione, e così via.

Oltre alla continuità, inoltre, va pianificata anche un'intensità adeguata degli sforzi, perché se il lavoro svolto è troppo moderato, non può determinare dei cambiamenti effettivi nell'organismo. Lavorare in funzione di questo principio, però, implica inevitabilmente anche una certa dose di sacrificio, ovvero la sperimentazione di quell'insieme di sensazioni non proprio piacevoli indotte dalla fatica fisica, le quali paradossalmente rappresentano la principale causa proprio della sedentarietà. A nessuno, insomma, piace sudare, provare il cosiddetto "fiatone" o lamentare i dolori che insorgono il giorno dopo una seduta di allenamento, ma va chiarito che, senza mettere in preventivo questi disagi, ben difficilmente si può sperare di realizzare certi adattamenti organici e di raggiungere quella condizione di efficienza psicofisica denominabile come "stato di forma."

Va poi precisato che, essendo la scelta tra le varie attività a cui dedicarsi molto ampia, dovrebbe in linea di principio essere subordinata a vari fattori, tra i quali spiccano l'età, le qualità cardiovascolari, cioè la cosiddetta "cilindrata" di cui ognuno è dotato e, per finire, lo stato di salute generale, con particolare riferimento alla composizione corporea e alle condizioni dell'apparato locomotore.

In parole povere, l'attività da svolgere andrebbe selezionata non solo in funzione di un gradimento soggettivo e del divertimento che proviamo o che immaginiamo di provare nello svolgerla, ma anche della possibilità di realizzare una serie di obiettivi di salute, il che presuppone un'analisi attenta dei pro e dei contro insiti nella pratica di ogni disciplina sportiva.

Ad esempio, sport ad elevata componente ludica, come il tennis, il padel, il calcetto, la pallavolo, lo sci alpino, per citare i più praticati comunemente, pur essendo estremamente piacevoli possono essere fonte di infortuni se non supportati da un percorso adeguato di preparazione fisica.

Altre attività, come il running, il ciclismo o il nuoto, sono molto graditi soprattutto per via degli immensi benefici cardiorespiratori, metabolici e perfino psicologici che inducono. Però, anch'essi possono presentare delle controindicazioni che vanno tenute presente, in particolare quando si tende a superare certi limiti di durata e di intensità.

Per quanto riguarda l'offerta delle palestre e dei centri fitness, la forma più semplice di riattivazione dopo la pausa festiva si basa senza dubbio su un allenamento della forza. Quest'ultima rappresenta la qualità fondamentale in funzione dello svolgimento di qualsiasi attività motoria ma, soprattutto, della prevenzione di una serie di disturbi dell'apparato locomotore che si traducono invariabilmente in dolori e limitazioni funzionali.

Sviluppare in una palestra, insomma, un programma di rinforzo muscolare nell'arco di almeno tre mesi, due volte a settimana, nonostante per molti sia poco divertente e perfino un po' noioso, consente però di dare all'organismo una "sferzata" anche in chiave metabolica: aspetto molto utile, specialmente per chi ha messo su qualche etto o, addirittura, qualche chilo.

Sotto questo profilo, se gli obiettivi sono quelli di ridurre l'adipe e di mettersi in forma, possono essere efficaci anche altre attività comunemente offerte nei centri fitness, ma la gamma è talmente varia che non si può sempre generalizzare, nel senso che il concetto basato su "l'una vale l'altra" non è sempre valido e, anzi, talora può addirittura comportare degli inconvenienti.

In altri termini, il tipo di esercizio da svolgere andrebbe valutato di caso in caso, anche sulla base delle caratteristiche e delle esigenze specifiche di ogni individuo.

Si tratta, pertanto, di una scelta che dovrebbe essere indirizzata o almeno supportata da un esperto che sia, però, anche in grado di considerare eventuali indicazioni o controindicazioni cliniche.

L'unico professionista in possesso di quest'insieme complesso di competenze è lo specialista in Medicina dello Sport, medico a cui possono rivolgersi non solo gli atleti ma anche gli adulti che svolgano o abbiano intenzione di svolgere un'attività orientata al miglioramento del proprio stato di salute e delle proprie qualità funzionali.

Il Medico dello Sport, in conclusione, non va visto solo come lo specialista del "certificato d'idoneità" ma anche e soprattutto come un professionista in grado di migliorare la qualità della vita delle persone, consigliandole in merito all'attività per loro più indicata e impostando dei percorsi di esercizio fisico o di allenamento sportivo il più possibile personalizzati.

Recuperate il sonno perduto



Durante le feste si dorme molto di meno anche a causa di cene più "pesanti" che non conciliano il sonno: dormire poco peggiora il metabolismo. Dopo le festività cercate di riposare dalle 7 alle 8 ore

per notte: il giusto sonno è importante per ritrovare le energie perdute, inoltre aumenta i livelli di leptina, l'ormone che ci aiuta a dimagrire, diminuendo invece i livelli di grelina, l'ormone che stimola l'appetito.

A cura di:

dott. Aldo Benevelli Direttore del Dipartimento di Prevenzione

dott.ssa Lucia Messeri Dirigente Medico Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

dott. Antonio Fiore Dirigente Medico Medicina dello Sport