

Feste di Natale: come godersi le tavolate senza ingrassare

scritto da Miriana Sanzo | 21/12/2021



Per non vanificare mesi di impegno ed evitare di prendere peso con cenoni e festeggiamenti vari, ecco 7 consigli utili che permettono di non rinunciare al piacere della convivialità

Le feste di Natale sono un'occasione di convivialità ripetuta, dalle cene aziendali di fine anno ai cenoni della vigilia, dalle visite a parenti e amici a qualche giorno di ferie in cui abbiamo più tempo per cedere alle tentazioni dei tanti prodotti tipici di questo periodo. Tutto questo si trasforma in un **attentato continuo alla nostra forma fisica**, magari gestita e preservata con molto impegno nel resto dell'anno. D'altra parte, Natale e Capodanno fanno parte della nostra tradizione e quindi che feste sarebbero senza qualche concessione?

7 regole per non ingrassare a Natale

Allora come devono comportarsi coloro che hanno affrontato o stanno affrontando un percorso di perdita di peso o che seguono un'alimentazione sana e bilanciata per migliorare le proprie condizioni fisiche e/o di salute? La risposta è semplice: non è necessario rifiutare inviti a cena o astenersi dal mangiare in compagnia, basta seguire alcuni comportamenti per non arrivare a gennaio con troppi chili in eccesso da dover smaltire. Di seguito, vi riportiamo **7 regole per non ingrassare a Natale**, pur concedendosi qualche "sgarro".

Limitare gli eccessi ai giorni di festa

Nelle festività natalizie i giorni dedicati alla convivialità non sono tanti quindi impegniamoci a seguire un'**alimentazione più sana e bilanciata durante i giorni non festivi**. Vale sempre la pena di ricordare che, per mantenere attivo il metabolismo, **è opportuno mangiare 5 pasti al giorno** (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena): non è consigliabile saltare uno di questi pasti per ridurre il cibo assunto.

Una merenda, ad esempio, se consumata due o tre ore prima della cena consentirà di sedersi a tavola con il giusto appetito e rispettare le porzioni prescritte senza abbuffarsi. Più ci priviamo del nutrimento, più il nostro organismo si ribella a questa costrizione portandoci a mangiare senza riflettere, senza consapevolezza, senza coscienza e - soprattutto - senza piacere.

Aumentare l'attività fisica

C'è un'importante regola sempre valida: **quando si aumentano le calorie ingerite è necessario svolgere più attività fisica**. Fare una camminata di media intensità permette di aumentare il dispendio energetico e consumare parte delle calorie introdotte in eccesso.

Mai riempire eccessivamente il piatto

Un altro efficace espediente consiste nel fare **porzioni modeste**, senza riempire il piatto di cibo; anche qualora si facesse un piccolo bis, ci si sentirebbe gratificati senza cadere nell'eccesso.

Bere almeno due litri d'acqua al giorno

Anche durante le feste non va dimenticato di **bere due litri di acqua al giorno** ([scopri i motivi](#)). In questo periodo è ancora più importante perché l'acqua ci fa sentire "pieni" e aiuta a drenare i liquidi in eccesso derivanti dall'[abuso di zucchero](#) e sale.

Dilemma pandoro o panettone

Se vi state chiedendo se abbia più calorie il **panettone** o il **pandoro**, va detto che **entrambi sono ricchi di burro e zucchero**: 100 grammi di panettone (più o meno l'equivalente di una fetta) apportano all'organismo poco meno di 350 calorie; il pandoro supera invece le 400, perché contiene più grassi animali, cioè sostanzialmente più burro. Tuttavia, il panettone spesso è farcito con creme ricche di grassi e zucchero e alla fine le calorie sono equiparabili.

Un consiglio è di **evitare di mangiare questi dolci a fine pasto**; si potranno gustare nel pomeriggio come spuntino o, meglio ancora, a colazione per avere molte energie e smaltire il dolce durante la giornata.

Limitare gli snack nemici del girovita

Mentre si gioca a tombola, a carte o comunque nei momenti di relax, sarebbe bene **evitare di consumare dolci** e preferire spuntini a base di verdure crude o legumi (come i ceci tostati in forno), frutta secca oppure [yogurt](#) con cacao.

Evitare di pesarsi spesso

La variazione del peso corporeo può dipendere da diversi fattori come la variazione della quantità di acqua che è collegata alla quantità assunta, alla frequenza e all'intensità dell'allenamento, alla quantità di sale consumato. Seguendo queste semplici regole si avrà la certezza di sapersi controllare a tavola godendosi il momento con serenità senza lasciarsi ossessionare dalla bilancia.