

# Elimina i chili presi durante le feste

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

## CONSIGLIO

**Devi eliminare i chili di troppo che hai accumulato durante le feste. Metti uno stop alle abbuffate, rimettiti in riga. Fallo subito, non aspettare carnevale durante il quale potresti metterte su altri.**

Le festività sono finite e salendo sulla bilancia scopriamo di essere aumentati di qualche chilo.

Si tratta di una situazione frequente, soprattutto se ci siamo concessi qualche “extra” in più durante le feste. Il conto è presto fatto: se ci siamo ben regolati in queste 3 settimane (le più ricche di feste di tutto l’anno), possiamo essere aumentati di circa 1 chilo, che smaltiremo tornando alla normalità. Se invece non siamo stati particolarmente attenti potremmo aver ingerito anche 30.000 calorie in più che per una persona normale con BMI tra 18,6 e 24,9 significa essere aumentati di circa 4 chili. Fortunatamente, possiamo correre ai ripari seguendo qualche indicazione alimentare e comportamentale. Meglio però iniziare subito e rimettersi in pista con i migliori propositi per il nuovo anno che devono riguardare anche l’alimentazione, per la salvaguardia della nostra salute. Prima però occorre fare un distinguo importante:

- 1. I 4 chili li ha presi una persona che era normopeso ed è rimasta tale o ha sfornato un po’ entrando nella fascia sovrappeso.**
- 2. I 4 chili li ha presi una persona già sovrappeso o obesa.**

Nel secondo caso l’aumento dovuto a pranzi e cene abbondanti delle feste ha confermato un trend e non ha sostanzialmente cambiato il quadro che suggerisce di raggiungere un peso ragionevole cominciando a dimagrire.

Per loro è consigliabile un programma adeguato che riveda lo stile di vita, come **“La Dieta del Grana Padano”** un percorso educativo che insegna come fare per tornare in forma e guadagnare salute. Il programma è facile da seguire e gratuito.

Le diete che **promettono rapidi dimagrimenti**, quelle **eccessivamente ipocaloriche** e quelle **dissociate** dove i pasti sono o di sole proteine o di soli carboidrati vanno evitate. In caso di obesità grave occorre rivolgersi ad un medico specialista.

## Tornare alla normalità con qualche attenzione in più

I suggerimenti che seguono possono sembrare una novità per chi è abituato a certi comportamenti di vita e alimentari, ad esempio per la persona sedentaria che abitualmente mangia poco per mantenere il peso e non ingrassare e che ha ecceduto in occasione delle feste. In questo caso non solo perderà i chili in più ma apprenderà come uno stile di vita corretto, mantenuto nel tempo, possa giovare alla sua salute. Imparerà che una **corretta alimentazione**, il più varia possibile, distribuita nei tre pasti giornalieri (colazione, pranzo e cena) o eventualmente nei cinque pasti se si **gradiscono gli spuntini**, è fondamentale per ritrovare regolarità e mantenere il metabolismo attivo. Oltre a ciò è importante:

- Consumare almeno **2 porzioni di frutta** e **3 porzioni di verdura al giorno**, variandone la qualità. Utilizzare la verdura, magari già pulita e conservata in frigorifero, per gestire la fame “extra” e ricordare che alcuni frutti di questa stagione come uva, banane, cachi sono **molto zuccherini quindi vanno limitati preferendo magari le mele o le pere**. Anche la **frutta secca** è molto energetica quindi è meglio attenersi al noto consiglio che suggerisce di mangiare **3 noci al giorno** (... e non di più). Infine non dimenticare che le **castagne** sono da considerare al pari dei carboidrati per il loro contenuto in amido, non abusarne!
- Mangiare i cereali (pane, pasta, riso, patate...) quotidianamente, suddividendoli nei 3 pasti principali, inserendo per il **50% prodotti integrali** e variando la tipologia, quindi mangiare farro, orzo, cous-cous che si abbinano bene a legumi e pesce creando ottimi piatti unici.
- Privilegiare il consumo di pesce, carni bianche e legumi; limitare gli affettati e soprattutto consumare raramente gli insaccati.
- Ricordare che l'olio extravergine di oliva è un alimento ipercalorico, quindi deve essere **misurato** con il cucchiaino (uno = 5g), ma **non eliminato** perché aiuta a soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina E.
- Non eccedere nel consumo di sale, utilizzare invece **spezie e aromi**, o insaporire i primi con Grana Padano DOP grattugiato che contiene anche proteine, vitamine e minerali. È probabile che i chili presi durante le feste siano dovuti anche a **ritenzione idrica**, perciò **diminuendo il sale** miglioreranno anche i disturbi ad essa legati.
- Non consumare mai, o solo raramente, bevande zuccherate e mangiare dolci o gelati solo una volta a settimana
- Bere acqua aiuta a idratarsi e a depurare l'organismo, sono consigliabili 1,5 litri di acqua al giorno e non più di 2 bicchieri di vino (125 ml) per l'uomo e 1 bicchiere per la donna.
- Preferire metodi di cottura semplici come griglia, forno, piastra, vapore... evitare invece fritti, soffritti o impanature che arricchiscono i cibi di grassi. Qualche eccezione va contemplata e allora è bene **friggere con molta cura**.
- Controllare il peso una volta alla settimana, senza farla diventare un'ossessione. Tenere sotto controllo l'andamento ponderale può farci capire se stiamo facendo bene o dobbiamo fare meglio.

## Quale attività fisica preferire?

Un alleato essenziale per ottenere più velocemente la nostra forma fisica è il movimento. Pertanto, cerchiamo di inserirlo nella nostra quotidianità. Oltre a farci perdere peso aiuta anche a migliorare lo stato di benessere psicofisico che, con il rientro al lavoro dopo le vacanze natalizie, ha bisogno di essere rinforzato!

- Vai al lavoro a piedi o parcheggia lontano, cerca di camminare più che puoi. Evita l'uso dell'ascensore, fai le scale.
- Preferisci le attività di svago che prevedono movimento, per esempio ballare anziché giocare a carte.
- Svolgi **attività fisica regolare** almeno 3 volte alla settimana, minimo 150 minuti, ottimali 300. Per almeno 5/8 settimane pratica un'attività che ti faccia consumare **più massa grassa** e il minimo di quella magra.

## Aumenta e... diminuisci

Il tuo primo obiettivo è perdere i chili in più che hai accumulato durante le feste, un buon metodo è il seguente:

- Inizia a mangiare le stesse quantità che consumavi prima delle feste, ma riduci di circa 200 calorie (Kcal) ogni giorno.
- Ricomincia a fare la stessa attività motoria di prima ma aumenta il consumo di 200 Kcal giornalieri.

Tra l'aumento di attività fisica e la riduzione della quantità di cibo il tuo bilancio energetico migliorerà di 400 Kcal al dì, sufficienti per farti perdere i 4 chili in più in circa 4 settimane, tempo ovviamente variabile a seconda del sesso, peso ed età della persona.

**Consulta le tabelle che seguono.**

Donne (55 Kg)	
Attività fisica	Kcal/min
dormire	0,8
stare in piedi inattivi	1,1
scrivere/usare il computer	1,3
stirare/lavare i piatti	2
faccende di casa generali	3,1
giardinaggio	3,5
camminare (4 Km/h)	2,6
correre 8 Km/h	7
correre 12 Km/h	11
correre 16 Km/h	14
andare in bicicletta (12-14 Km/h)	3,5
andare in bicicletta (16-19 Km/h)	5,3
andare in bicicletta (22-26 Km/h)	8,8
yoga	3,7
acqua gym	3,5
aerobica	5,7
nuoto	6,1
sci	6,1

Uomini (75 Kg)	
Attività fisica	Kcal/minuto
dormire	1,1
stare in piedi inattivi	1,4
scrivere/usare il computer	1,8
tinggiere	5,3
fare lavori idraulici ed elettrici	3,5
giardinaggio	4,7
camminare (4 Km/h)	3,5
correre 8 Km/h	9,4
correre 12 Km/h	14,7
correre 16 Km/h	18,8
andare in bicicletta (12-14 Km/h)	4,7
andare in bicicletta (16-19 Km/h)	7
andare in bicicletta (22-26 Km/h)	11,7
calcio	8,7
tennis	8,7
body building	3,8
nuoto	8,2
sci	8,2

ALIMENTI	Quantità g	Calcio mg	Proteine g	Grassi g	Calorie Kcal
<b>Grana Padano DOP</b>	<b>25</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>98</b>
Pecorino	49	300	13	16	192
Mozzarella di vacca	85	300	16	17	215
Formaggino	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	9	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

# Leggi anche

{article-slider}