

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 sfiorato 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 giornaliero.

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
Grana Padano DOP	25	300	8	7	98
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}