

# Cosa mangiare dopo un'abbuffata

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

che mangiamo occasionalmente. Quindi, non dobbiamo preoccuparci se abbiamo consumato un pranzo o una cena troppo abbondante: sarà sufficiente prendere in mano la situazione e mettere in auto alcuni utili rimedi, riprendendo a mangiare in modo regolare e sano.

- Se ci pesassimo dopo un pasto molto ricco in calorie, noteremmo molto probabilmente almeno **1 kg in più sulla bilancia**. Gran parte di questo aumento, ottenuto dopo una sola abbuffata, sarà semplicemente **acqua e ritenzione idrica**. Invece, se mangiassimo sistematicamente tante calorie in eccesso rispetto al nostro fabbisogno energetico per un periodo di tempo lungo e a tutti i pasti (magari muovendoci anche poco), sicuramente l'aumento di peso corporeo sarà dovuto **all'incremento della massa grassa**. Per sapere **quanta massa grassa e massa magra hai e conoscere il tuo Indice di Massa Corporea (BMI)** in modo facile, veloce e **gratuito**, [clicca qui](#). Per calcolare **quante calorie dovresti introdurre ogni giorno per non ingrassare**, [clicca qui](#).

- Il consumo sporadico di grandi quantità di **cibi troppo salati** fa inevitabilmente trattenere all’organismo più liquidi, che poi nei due-tre giorni successivi all’abbuffata **si assesteranno** e **torneremo al nostro peso abituale**. Restate dunque tranquilli: **non è grasso, ma acqua da eliminare**.

# Cosa fare dopo un’abbuffata

- Organizzare i pasti giornalieri**, programmando colazione, pranzo, cena e spuntini, **senza mai saltare i pasti**, ma riprendendo la regolare alimentazione.
- Consumare almeno 30 grammi al giorno di fibra**. **La fibra** (contenuta soprattutto in frutta, verdura, cereali integrali e frutta secca) aiuta ad accelerare la scarica dovuta agli eccessi alimentari ancora presenti nel sistema digestivo. Consigliati



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

**te.**

**Attenzione:** se si tende ad abbuffarsi con una certa regolarità (ad es. ogni giorno o più volte al giorno), è molto importante **prendere dei provvedimenti al fine di evitare gli effetti**, a lungo termine **deleterî, di questa abitudine sulla salute**. È consigliabile rivolgersi al proprio medico di famiglia o parlare del problema con uno specialista della nutrizione per accertarsi che non si tratti di un disturbo del comportamento alimentare.

- *Rogers PJ. Combating Excessive Eating: A Role for Four Evidence-Based Remedies. Obesity (Silver Spring). 2018 Oct;26 Suppl 3:S18-S24. doi: 10.1002/oby.22280. PMID: 30290075.*
- *Franke A, Harder H, Orth AK, Zitzmann S, Singer MV. Postprandial walking but not consumption of alcoholic digestifs or espresso accelerates gastric emptying in healthy volunteers. J Gastrointestin Liver Dis. 2008 Mar;17(1):27-31. PMID: 18392240.*
- *Stubby J, Gravestock J, Wolfram E, Pichierri G, Steurer J, Burgstaller JM. Appetite-Suppressing and Satiety-Increasing Bioactive Phytochemicals: A Systematic Review. Nutrients. 2019;11(9):2238. Published 2019 Sep 17. doi:10.3390/nu11092238*

COLLABORAZIONI SCIENTIFICHE

Dott.ssa Raffaella Casella



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

