

DI PAPA GIOVANNI LUCA



Tornare in forma dopo le feste!

Fine anno, periodo delle feste, tempo di bilanci, anche per il nostro fisico. Sono dimagrito, sono ingrassato, sono in salute? Anno nuovo, vita nuova... comincio dieta, palestra e chi più ne ha più ne metta.

I buoni propositi si presentano frenetici ad ogni fine anno, puntuali come i classici servizi del telegiornale sulle calorie di panzoni e cenoni. E come ogni anno i sogni muoiono all'alba! Ognuno ha i suoi motivi, sta di fatto che molto spesso dopo massimo un mese di forzature alimentari e strenui sforzi in palestra si torna ad avere la vita (e il girovita...) di prima!

Proviamo a dare qualche semplice consiglio, partendo dai cenoni. Abbuffarsi è sbagliato, ma è ancora più insensato prestare eccessiva attenzione a ciò che si mangia, creandosi inutili problemi.

Il primo consiglio quindi è quello di sedersi a tavola con grande tranquillità, godersi i piaceri della cucina e della compagnia dei propri cari.

Il motivo è presto detto, ed ancora una volta va cercato nel cervello, in particolare nella zona dell'ipotalamo ventro-mediale, dove ha sede il centro regolatore della sazietà, che (mediato dalla serotonina) regola l'assunzione di cibo e ci dà la sensazione di appagamento alimentare, oltre a guidare l'ingestione di proteine o carboidrati. In pratica nella nostra testa c'è una piccola zona che ci dice cosa e quanto mangiare, ma attenzione: la condizione per farla funzionare al meglio è essere tranquilli e rilassati, perché emozioni eccessive o comunque lo stress in genere stimolano l'ipotalamo e quindi interferiscono con la sensazione di sazietà.

Quindi stiamo a tavola e godiamoci le varie pietanze e i dolci di Natale. E poi? È normale che alla fine delle feste ci sia qualche chiletto in più, perché va bene essere tranquilli e capire quando si è sazi, ma vuoi mettere la soddisfazione di una bella fettona di panettone o pandoro? Anche qui il consiglio è quello di rimanere tranquilli, perché un leggero soprappeso si può recuperare in breve tempo, senza inventarsi diete assurde o volendo d'improvviso correre fino allo sfinimento.

Questo sì che sarebbe un comportamento insensato e pericoloso per la salute!! Per

tornare in forma e soprattutto mantenere questa forma a lungo basta qualche piccolo accorgimento. Innanzitutto aumentare il livello di attività fisica blanda a moderato impegno cardiovascolare. Parlo di camminare di più, magari lasciando l'auto in garage, ma anche di fare le scale al posto di prendere l'ascensore.

Quindi niente sforzi da superuomo, ma qualche piccola modifica alla nostra quotidianità. Quando poi si ha un po' più tempo a disposizione, lunghe passeggiate sui nostri magnifici sentieri e, per chi è già abituato, corse o pedalate, sono assolutamente raccomandate.

Naturalmente poi si deve tornare a seguire un regime alimentare regolare, magari evitando i dolci, senza gravi sacrifici, ma solo qualche piccola riduzione delle dosi e un po' più di attenzione ai grassi di condimento.

Per esempio se abitualmente mangiate a pranzo 120g di pasta al ragù di carne e del pane, il consiglio è di portare la razione di pasta a 100g, condita con del pomodoro e olio crudo, ridurre la dose di pane e magari aggiungere un'abbondante insalata, sempre condita con olio crudo. Per i condimenti sarebbe meglio usare un cucchiaino e non versare direttamente dalla bottiglia, mentre frutta e acqua, per garantire una buona idratazione, non devono mancare.

Per chi è abituato a bere vino a pasto può addirittura bastare una riduzione delle dosi di questo per tornare in linea in un tempo ragionevole! Vedete come è semplice rimettersi in linea, rispettando le proprie abitudini e i propri gusti alimentari?

Buon anno a tutti!

