

# Stammi Bene

I consigli del medico



## Natale, pancia mia non ti conosco!



di **Luca Barbacane**,  
medico di famiglia  
a Martellago

**Quattro suggerimenti per godersi la tavola delle feste evitando di intrappolarsi nelle tentazioni del cibo**

Mesi e mesi di alimentazione controllata e di puntigliosa attività fisica, visite su visite dal dietologo, impietosi diari alimentari e indescrivibili gesti scaramantici preliminari al rito pagano della pe-sata quotidiana... Tutto da buttare di fronte alle pantagrueliche abbuffate di pranzi e cene delle festività natalizie? Giammai! Dice il saggio: *Lovina la salute non quel che s'ingulgita da Natale alla Befana, ma il nostlo stile di vita nel lesto dell'anno!*

Le sorti della nostra salute, insomma, dipendono dal nostro quotidiano stile di vita: come sempre ci vuole equilibrio, anche nel cibo. E poi, diciamolo: che vita grama sarebbe se ci privassimo ostinatamente dei piaceri della buona tavola 365 giorni all'anno? Non è necessario privarsi del tutto dei cibi che ci piacciono di più e che ci rendono felici. La scienza ha ampiamente dimostrato che per vivere sereni ogni tanto è bene concedersi ai piaceri del palato. Costringersi sempre a "guardare, ma non mangiare" non aiuta la psiche!

Sono, inoltre, ben note le proprietà di alcuni cibi – cioccolato fondente, peperoncino, miele... – che aiutano il buon umore, fornendo ai nostri neuroni gli aminoacidi, cioè gli ingredienti, necessari a sintetizzare i neuromediatori del benessere, serotonina in testa. Alimenti che ci danno una marcia in più contro la stanchezza mentale, la tristezza e gli sbalzi d'umore e ci aiutano ad affrontare le tensioni della vita moderna.

Ecco, allora, qualche suggerimento per

evitare di intrappolarsi nelle tentazioni del cibo:

1. evitare di saltare i pasti: farlo, infatti, sperando di alleggerire il corpo spesso nuoce alla salute. In realtà così si peggiorano le cose e si arriva più affamati a tavola. Durante le feste saltare il pranzo, per esempio, per poi abbuffarsi a cena è un errore da non fare;

2. concentrarsi su cose che distolgono la mente dal pensare = desiderare sempre più cibo: leggere un buon libro durante le feste, fare più spesso una camminata o dedicarsi ad un proprio hobby è un vero toccasana per trovare il giusto relax e distogliere sguardo e mente da dolci, alcol e via dicendo;

3. attenzione agli avanzi di cibo che si ripresentano per giorni sulla tavola. Questo atteggiamento, se pur molto etico e rispettoso contro gli sprechi alimentari, non è un alleato di una corretta alimentazione. Meglio non cucinare cibi in abbondanza, ma cercare di calibrare porzioni e quantità, per non consumare per più giorni ulteriori calorie, zuccheri e grassi;

4. la verdura è un'ottima forma di difesa per gli improvvisi attacchi di fame: lasciarsi andare senza freno può, infatti, creare abitudini capaci di protrarsi nel tempo. È meglio dunque intervenire con buone porzioni di verdura cruda, ben lavata, prima di un pasto eccessivamente calorico: aiuterà a ridurre il senso di fame e si tenderà a mangiare di meno. Per il resto, godiamoci le feste. Buon Natale!

in collaborazione con

