

# Feste di Natale: come godersi le tavolate senza ingrassare

scritto da Miriana Sanzo | 21/12/2021



**Per non vanificare mesi di impegno ed evitare di prendere peso con cenoni e festeggiamenti vari, ecco 7 consigli utili che permettono di non rinunciare al piacere della convivialità**

Le feste di Natale sono un'occasione di convivialità ripetuta, dalle cene aziendali di fine anno ai cenoni della vigilia, dalle visite a parenti e amici a qualche giorno di ferie in cui abbiamo più tempo per cedere alle tentazioni dei tanti prodotti tipici di questo periodo. Tutto questo si trasforma in un **attentato continuo alla nostra forma fisica**, magari gestita e preservata con molto impegno nel resto dell'anno. D'altra parte, Natale e Capodanno fanno parte della nostra tradizione e quindi che feste sarebbero senza qualche concessione?

## 7 regole per non ingrassare a Natale

Allora come devono comportarsi coloro che hanno affrontato o stanno affrontando un percorso di perdita di peso o che seguono un'alimentazione sana e bilanciata per migliorare le proprie condizioni fisiche e/o di salute? La risposta è semplice: non è necessario rifiutare inviti a cena o astenersi dal mangiare in compagnia, basta seguire alcuni comportamenti per non arrivare a gennaio con troppi chili in eccesso da dover smaltire. Di seguito, vi riportiamo **7 regole per non ingrassare a Natale**, pur concedendosi qualche "sgarro".

### Limitare gli eccessi ai giorni di festa

Nelle festività natalizie i giorni dedicati alla convivialità non sono tanti quindi impegniamoci a seguire un'**alimentazione più sana e bilanciata durante i giorni non festivi**. Vale sempre la pena di ricordare che, per mantenere attivo il metabolismo, **è opportuno mangiare 5 pasti al giorno** (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena): non è consigliabile saltare uno di questi pasti per ridurre il cibo assunto.

Una merenda, ad esempio, se consumata due o tre ore prima della cena consentirà di sedersi a tavola con il giusto appetito e rispettare le porzioni prescritte senza abbuffarsi. Più ci priviamo del nutrimento, più il nostro organismo si ribella a questa costrizione portandoci a mangiare senza riflettere, senza consapevolezza, senza coscienza e - soprattutto - senza piacere.

### Aumentare l'attività fisica

C'è un'importante regola sempre valida: **quando si aumentano le calorie ingerite è necessario svolgere più attività fisica**. Fare una camminata di media intensità permette di aumentare il dispendio energetico e consumare parte delle calorie introdotte in eccesso.

### Mai riempire eccessivamente il piatto

Un altro efficace espediente consiste nel fare **porzioni modeste**, senza riempire il piatto di cibo; anche qualora si facesse un piccolo bis, ci si sentirebbe gratificati senza cadere nell'eccesso.

### Bere almeno due litri d'acqua al giorno

Anche durante le feste non va dimenticato di **bere due litri di acqua al giorno** ([scopri i motivi](#)). In questo periodo è ancora più importante perché l'acqua ci fa sentire "pieni" e aiuta a drenare i liquidi in eccesso derivanti dall'[abuso di zucchero](#) e sale.

### Dilemma pandoro o panettone

Se vi state chiedendo se abbia più calorie il **panettone** o il **pandoro**, va detto che **entrambi sono ricchi di burro e zucchero**: 100 grammi di panettone (più o meno l'equivalente di una fetta) apportano all'organismo poco meno di 350 calorie; il pandoro supera invece le 400, perché contiene più grassi animali, cioè sostanzialmente più burro. Tuttavia, il panettone spesso è farcito con creme ricche di grassi e zucchero e alla fine le calorie sono equiparabili.

Un consiglio è di **evitare di mangiare questi dolci a fine pasto**; si potranno gustare nel pomeriggio come spuntino o, meglio ancora, a colazione per avere molte energie e smaltire il dolce durante la giornata.

## **Limitare gli snack nemici del girovita**

Mentre si gioca a tombola, a carte o comunque nei momenti di relax, sarebbe bene **evitare di consumare dolci** e preferire spuntini a base di verdure crude o legumi (come i ceci tostati in forno), frutta secca oppure [yogurt](#) con cacao.

## **Evitare di pesarsi spesso**

La variazione del peso corporeo può dipendere da diversi fattori come la variazione della quantità di acqua che è collegata alla quantità assunta, alla frequenza e all'intensità dell'allenamento, alla quantità di sale consumato. Seguendo queste semplici regole si avrà la certezza di sapersi controllare a tavola godendosi il momento con serenità senza lasciarsi ossessionare dalla bilancia.