Anno nuovo, obiettivo dieta: ecco qualche consiglio per tornare in forma

E’ appena iniziato il nuovo anno e ci lasciamo alle spalle un gustoso curriculum di prelibatezze e abbondanti pasti della tradizione natalizia, in tipico stile napoletano, con tavole imbandite dall’alba al tramonto e con l’immancabile affetto degli amici più buoni del mondo: zuccheri e grassi.

E’ quasi tempo di salutarli, purtroppo, e ritornare a un regime di vita e di alimentazione più triste e rigoroso, accompagnati dalle antipatiche nemiche di sempre: “le bilance e le misure”. Tempo di fare i conti, adesso, o quasi, con il peso accumulato e con il tempo delle rinunce e dei “digiuni”.

In fondo, non possiamo farci niente, vivere a Napoli o in provincia non importa: la tavola apparecchiata è sempre la stessa, può variare di poco, ma pietanze e dolci tipici di questo periodo si vedono solo in queste festività. Chi di noi, durante l’anno, ha mai visto il capitone? A chi è mai venuto in mente di comprare lo zampone? Quante zeppole di baccalà si preparano tutto l’anno? E poi ancora, vassoi di struffoli, roccocò, mustacciuli, susamielli, tipici dolci natalizi e giusto per non debilitarci, una bella insalata di “rinforzo”, per non mortificare scarole e cavolfiori, dimenticati durante l’anno.

E allora, ecco qualche consiglio per tornare in forma, “scroccato” ad un esperto del settore. Iniziare una dieta disintossicante post-feste, non è facile, bisogna in primis evitare le fritture, ridurre il consumo di formaggi grassi e stagionati come il grana e il parmigiano, il gorgonzola, il taleggio, favorendo invece i formaggi magri, come la mozzarella e la ricotta in grado di tenere sotto controllo il colesterolo. Preferire prosciutto crudo e bresaola, quest’ultimo molto utilizzato nelle diete per il basso contenuto calorico, carni magre come pollame, tacchino, petto di pollo e coniglio, evitare salumi e insaccati. Badate, l’olio, prodotto tipico della cucina italiana deve essere utilizzato con moderazione, una variante può essere l’aceto di mele che allevia le infiammazioni e favorisce la digestione. Si può utilizzare anche l’olio di semi di lino, poco conosciuto dal punto di vista nutrizionale eppure ricco di omega 3. Privilegiare verdure e legumi (da consigliare soprattutto lenticchie, ceci, piselli), cibi integrali ricchi di fibre, le quali oltre ad aumentare il senso di sazietà e facilitare il transito intestinale, riducono l’assorbimento di grassi e colesterolo e l’assorbimento di sostanze cancerogene. Non dimenticare di aggiungere nel piano alimentare la frutta di stagione, non tralasciare la frutta secca, come le noci, le mandorle, i pistacchi, tutti ricchi di antiossidanti. Come anche le proteine contenute nel pesce (in particolare salmone, ricco di omega 3, merluzzo, sogliola, dentice, soprattutto preparati al forno). Bere tanta acqua, tisane drenanti (a base di tarassaco e betulla) e thè verde che ha proprietà depurative. Aggiungere mezzo bicchiere di vino al giorno, soprattutto il vino rosso che contiene una grande quantità di polifenoli,antiossidanti naturali presenti nelle piante. Non rinunciare a un "pezzo" di cioccolata fondente anche giornaliera e per i napoletani non rinunciare a una pizza il fine settimana.

Bene, non ci resta che metterci alla prova, in fondo, fare la dieta, non vuol dire privarsi del piacere di sedersi a tavola, vuol dire mangiare in modo sano ed equilibrato, per stare bene e vivere meglio.

Filomena Manzo