ABBUFFATE DI NATALE SENZA INGRASSARE: I CONSIGLI DELLA BIOLOGA NUTRIZIONISTA VALENTINA CELESTINI

22 Dicembre 2020

L'AQUILA – Bastano pochi e semplici accorgimenti per rimettere in sesto lo stomaco affaticato e per evitare di ingrassare durante le festività natalizie, ma senza rinunciare alle grandi abbuffate di pranzi e cenoni tradizionali. La rinuncia è un rimedio drastico ma inefficace perché ci priva di un piacere sano e gratificante, come quello della tavola che, soprattutto nel periodo di Natale, acquista anche il valore importante della condivisione.

L'importante è avere una giusta educazione alimentare, come spiega a *Virtù Quotidiane* **Valentina Celestini** *(nella foto sotto)*, biologa nutrizionista, dell'Aquila.

"Raccomando sempre ai miei pazienti di godere delle festività natalizie, quelle dei giorni rossi per intenderci, compreso il cenone della vigilia di Natale, senza rinunciare al panettone, ai dolci in genere, al bicchiere di vino e di spumante. Soprattutto in questo periodo di limitazioni dovute all'emergenza pandemica", spiega la nutrizionista convinta che concedersi il lusso di godere delle tradizionali scorpacciate faccia innanzitutto bene allo spirito.

L'importante però è adottare alcuni accorgimenti, come evitare gli sprechi dovuti a quantità di pietanze esagerate, preparate in famiglia per poche persone. "Il rischio è che si continuino a mangiare gli avanzi dei giorni precedenti, alimenti che vanno soggetti a fermentazione,

soprattutto se contengono verdure e che quindi diventano più pesanti da digerire. Continuare a mangiare i fritti della vigilia anche nei giorni successivi è assolutamente sconsigliato".

Inoltre, "se le portate sono numerose, sarebbe opportuno evitare di spizzicare il pane, anche se eliminarlo del tutto sarebbe ancora meglio, poi abbinare ai calici di vino anche l'acqua e infine equilibrare le portate con porzioni di verdura, sia cruda che cotta".

Dopo pranzi e cene abbondanti è bene fare un po' di movimento per stimolare il sistema gastrointestinale appesantito: "È sufficiente – spiega – una passeggiata di almeno mezz'ora, all'aria aperta".

Sono assolutamente vietati i digiuni nei giorni successivi alle feste, anche in caso di acidità di stomaco, perché "finirebbero per irritare ulteriormente lo stomaco già provato. Il consiglio è quello di mangiare regolarmente, sia a pranzo che a cena, un pasto leggero privilegiando le verdure, magari crude a pranzo e cotte a cena, bevendo inoltre, nel corso di tutta la giornata, tanta acqua necessaria a depurare e drenare l'organismo".

La Celestini, che ha lo studio Nutribio al civico 63 di Piazza Duomo, consiglia anche di bere tisane a base di zenzero e limone, per aiutare la digestione con proprietà anti infiammatorie, oppure a base di malva, carciofo e tarassaco, "da prendere separatamente – puntualizza – per ripulire e depurare il fegato. Naturalmente anche una genziana ha grandi proprietà digestive ma non occorre ribadirlo, soprattutto a L'Aquila".