

RITROVARE LA "LINEA" DOPO LE VACANZE

Le vacanze non sono certo il modo ideale per mantenere la "linea" e spesso dopo la villeggiatura ci ritroviamo con qualche chilo in più da eliminare; per tornare al lavoro in piena forma fisica si deve tener conto di alcuni suggerimenti.

Vino e Bevande Alcoliche

In vacanza, anche se tutti sanno che l'alcool è controindicato soprattutto per chi fa sport (riduce i riflessi, peggiora il recupero, fornisce calorie non utili all'attività muscolare), è facile esagerare soprattutto con bevande dissetanti come la birra e anche se l'alcool presente in questa bevanda è limitato, le dosi ingerite a volte sono significative.



Anche il vino fresco a tavola viene bevuto volentieri e, specie se durante i pasti si beve vino di diversi tipi, il quantitativo di alcool assunto aumenta.

Concluse le vacanze è necessario ridurre i quantitativi ed eliminare i momenti più pericolosi di assunzione, ad esempio il mattino a digiuno; si deve poi ricordare quanto segue:

- 1- le bevande alcoliche, anche se gradevoli, non sono indispensabili e ogni grammo di alcool produce 7 calorie;
- 2- vino e alcolici sono sconsigliati a chi soffre di malattie dell'apparato digerente (gastriti, ulcera gastrica e duodenale ecc.): il vino stimola le secrezioni digestive peggiorando la situazione;
- 3- vino e alcolici sono sconsigliati a chi ha il fegato in disordine: questo organo è uno dei più impegnati nella trasformazione e nel metabolismo dell'alcool e l'eccesso di bevande alcoliche può danneggiarlo.



Le Fritture

Altro problema è quello dei cibi fritti che, se cucinati male possono presentare dei rischi.

I grassi di condimento sottoposti a temperature elevate producono radicali liberi, aldeide acrilica e lipoperossidi, sostanze irritanti e tossiche per l'organismo; il problema si accentua quando si utilizzano grassi già usati in precedenti frittture.

Per cibi fritti non si intende solo la frittura di pesce, le patate fritte o le frittate di uova, ma anche tutti i cibi fritti in pastella (cotolette, fiori di zucca, olive ripiene ecc.), cibi stuzzicanti che spesso, mangiando fuori di casa, vengono assunti più volte nella settimana.

Suggerimenti

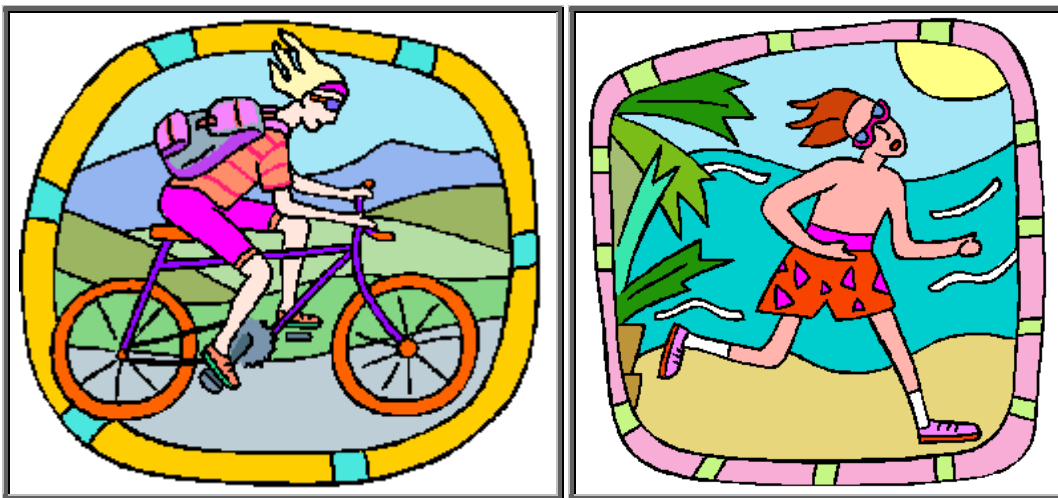
- Si devono preferire i cibi cotti al vapore o alla griglia; con queste cotture si può aggiungere olio crudo dosandolo

meglio.

- La cottura allo spiedo o ai ferri è consigliabile perché il grasso proveniente dalla rosolatura può essere eliminato (ogni grammo di grasso apporta 9 calorie); lo stesso discorso vale per il pesce.
- Dovendo cuocere un fritto, conviene "asciugarlo" sulla carta assorbente prima di servirlo in tavola.
- Se si mangia il pollo è opportuno eliminarne la pelle, dove risiede la maggior parte del grasso.
- Si deve diminuire il quantitativo di sale per evitare il rischio di ipertensione e la ritenzione di acqua, causa di inestetismi e gonfiore.
- Per aromatizzare i piatti si possono usare aromi naturali come cipolla, aglio, limone, prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, pepe, aceto balsamico ecc., scoprendo sapori a volte più gustosi del sale.



Oltre ad una alimentazione più "igienica" e corretta, è opportuno aumentare o riprendere l'attività fisica; i soggetti giovani (meno di 35 aa.) possono iniziare con un po' di corsa, i meno giovani devono invece iniziare con esercizi di ginnastica generale per poi passare gradualmente ad attività più intense. Si può anche andare in bicicletta, nuotare, camminare a piedi e salire a piedi le scale, ballare ...



Ricordiamo infine che è sempre conveniente effettuare un controllo medico periodico, con l'esecuzione di accertamenti strumentali di base (ad esempio elettrocardiogramma e analisi del sangue) per non correre rischi inutili e migliorare la nostra efficienza fisica.



Perché la Dieta può non funzionare?

- Se non hai mai fatto sport, il tuo corpo perde grasso, ma sviluppa i muscoli: il peso non diminuisce, ma il corpo acquista tonicità.
- Il peso deve essere misurato sempre alla stessa ora del giorno e nelle stesse condizioni.
- I primi chili non sono sempre facili da perdere. Prima di considerare la dieta fallita devi aspettare almeno un mese.
- Il tuo metabolismo deve adattarsi al cambiamento di abitudini alimentari.
- Se si inizia contemporaneamente una intensa attività fisica ed una alimentazione ipocalorica, può accadere che l'organismo reagisca "conservando energia": si deve perseverare e i primi chili cominceranno a scendere.

I Cibi da non perdere

- **Arancia** - contiene vitamina C, acido folico e fibre.
- **Pane Integrale** - ricco di fibre, contiene almeno 12 vitamine e minerali.
- **Melone** - 200 g forniscono il fabbisogno giornaliero di vitamine A e C.
- **Broccoli** - ricchi di vitamina C, carotenoidi e acido folico.
- **Patate** - contiene carotenoidi, vitamina C, potassio e fibre.
- **Anguria** - fonte di vitamina C e carotenoidi.
- **Fagioli** (e legumi in genere) - ricchi di proteine, ferro, acido folico e fibre.
- **Salmone** - grazie agli OMEGA-3 previene i disturbi cardiaci.
- **Cereali integrali** - 150 g ogni mattina forniscono un terzo del fabbisogno quotidiano di fibre.

Sport e Calorie

- **Marcia** (moderata) 140 cal/ora
- **Ciclismo** (velocità moderata) 280 cal/ora
- **Equitazione** 370 cal/ora
- **Tennis** 500 cal/ora
- **Canottaggio** 700 cal/ora
- **Nuoto** 500 cal/ora
- **Judo** 600 cal/ora
- **Calcio** 700 cal/ora
- **Rugby** 700 cal/ora
- **Hockey** 700 cal/ora



Addio ai fuori pasto

Il sovrappeso in vacanza è favorito anche dai fuori pasto; molte persone tendono a privilegiare fuori casa i cibi salati rispetto ai dolci per paura di ingrassare. Al contrario nei cibi salati sono contenuti grassi in elevata quantità: ad esempio le olive contengono il 27% di grasso, i wurstel il 24%, i semi di arachide e le patatine fritte il 50%, i salumi oltre il 30%.

I gelati contengono latte, zucchero, cioccolato, nocciole; per gustarli si dovrebbero sostituire al pasto serale e mai aggiungerli alla cena stessa. Le merendine tipo "pan di Spagna" per 30 g di peso apportano 119 calorie, una "brioche" per 40 g di peso ne apporta 168: aggiunte ad altri cibi ipercalorici o consumate in numero elevato aumentano in modo considerevole le calorie ingerite, senza dimenticare che i dolci farciti hanno un contenuto calorico ancora più elevato.

Si deve considerare quindi tutto quello che si mangia durante la giornata (patatine, salatini, caramelle, cioccolatini, bevande zuccherate) e non solo gli alimenti dei pasti di mezzogiorno e sera.

Solo quando l'allenamento e l'attività fisica provocano un forte aumento del dispendio energetico è utile inserire nella dieta gli alimenti dolci, che forniscono calorie prontamente disponibili e sono facilmente digeribili.

I fuori pasto ideali sono la frutta fresca, i frullati e le spremute senza zucchero: la presenza di fibre e cellulosa, oltre alle vitamine e ai sali minerali, comporta un senso di sazietà, prevenendo i disturbi conseguenti alla sovralimentazione.

PER RITROVARE LA LINEA

Cosa si deve fare

- Ridurre l'uso dei dolci fuori pasto e di condimenti grassi.
- Aumentare l'attività fisica moderatamente.
- Bere acqua quando compare la sete.
- Ridurre il sale, ma non eliminarlo.
- Frazionare l'ingestione di cibi durante la giornata.
- Ridurre le bevande zuccherate.
- Controllare il quantitativo di vino.
- Conteggiare tutto ciò che si mangia e si beve lungo la giornata.
- Controllare il peso periodicamente (nudi, a digiuno, al mattino).
- Imparare a conoscere il valore alimentare dei vari cibi.

Cosa non si deve fare

- Mettersi a digiuno completo.
- Prendere medicinali per diminuire la fame.
- Intraprendere diete eccessivamente restrittive.
- Bere superalcolici, aperitivi, amari, alcolici digestivi.
- Mangiare solo filetto e insalata (dopo pochi giorni smettereste).
- Tenere in casa cibi che possono indurre in tentazione.
- Eliminare completamente pasta, riso, pane e patate.
- Mangiare in fretta.
- Gustare carne e verdura fritta o passata al burro. E' preferibile grigliare o lessare.
- Mangiare fuori pasto "stuzzichini": olive, patatine, noccioline.

DUE PROPOSTE PER RITROVARE IL PESO FORMA

Dieta 1800 Calorie

Proteine 16.3%

Lipidi 23%

Carboidrati 60.7%

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato:

200 ml, macchiato con caffè

Fette biscottate: 16 grammi

Marmellata: 30 grammi

PRANZO

Penne pomodoro e basilico

(pasta 70 g, pomodori 150 g, olio di oliva 5 g, basilico a piacere)

Prosciutto crudo magro: 50 g

Insalata finocchi: 200 g, olio di oliva 5 g

Pane: 40 g

Uva: 180 g

Vino: 125 ml (un bicchiere)

Caffè con 5 g di zucchero

CENA

Minestra riso all'ortolana

(riso 30 g, carote 100 g, zucchine 100 g, grana 5 g, brodo q.b.)

Trancio di Cernia al forno

(cernia 130 g, olio di oliva 5 g, limone e prezzemolo q.b.)

Insalata di radicchio:

100 g, olio di oliva 10 g

Pane: 40 g

Coppa di fragole e limone:

fragole 200 g, zucchero 5 g, succo di limone a piacere

Vino: 125 ml (un bicchiere)

Dieta 2000 Calorie

Proteine 13.7%

Lipidi 24.8%

Carboidrati 61.5%

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato:

PRANZO

Trenette al pesto:

pasta 70 g, pesto 20 g

Filetto di sogliola alla mugnaia

(sogliola 100 g, olio di oliva 5 g, farina, salvia e limone q.b.)

Insalata di radicchio rosso:

80 g, olio di oliva 5 g

SPUNTINO

Succo di frutta: 200 ml

CENA

Sfornato di patate con

prosciutto cotto e fontina

(patate 200 g, prosciutto cotto 20 g,

fontina 40 g, olio di oliva 5 g)

200 ml, macchiato con caffè
Biscotti: 30 grammi
Zucchero: 10 grammi

Pane: 50 g
Albicocche: 200 g
Vino: 125 ml (un bicchiere)
Caffè con 5 g di zucchero

Zucchine trifolate: zucchine
20 g, olio di oliva 5 g,
prezzemolo q.b.
Pane: 50 g
Coppa di macedonia
Vino: 125 ml (un bicchiere)