

Pillole....



**Ecco in arrivo le “FESTE” !!!
Impegnamoci per trovare un equilibrio a tavola...
E' il segreto del benessere!**



Questo è il periodo dell'anno dove saranno frequenti le occasioni di convivialità che ci spingono a vivere momenti di abbondanza di cibi golosi e brindisi alcolici. Principalmente avremo a disposizione prodotti ricchi di “zuccheri”, quindi carboidrati, macronutrienti tanto temuti perché considerati i responsabili dell'eccesso di peso.

I carboidrati forniscono all'organismo energia immediatamente disponibile e se non vengono consumati, tendenzialmente sono trasformati in grasso di deposito alimentando la massa grassa.

La SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) consiglia che l'assunzione degli zuccheri semplici non dovrebbe superare il 15% dell'apporto calorico giornaliero. Quando si esagera e per lunghi periodi, ci esponiamo a potenziali rischi per la nostra salute.

Gli zuccheri semplici sono la somma degli zuccheri liberi e zuccheri già contenuti naturalmente nella frutta,verdura,cereali,latte etc.

Quindi gli zuccheri liberi sono tutti quelli che sono indicati nelle etichette dei prodotti che acquistiamo denominati : **“Carboidrati di cui Zuccheri...”** quindi aggiunti dai produttori o da chi cucina per rendere le preparazioni più accattivanti ed appetitose.

L'OMS ne impone un tetto massimo del 10% dell'energia giornaliera complessiva.

Durante le FESTE è vero che dobbiamo limitare il consumo di dolci e dolcetti?

Si è importante, ma non dobbiamo demonizzarli.

I cibi non si classificano come **GIUSTI o SBAGLIATI**, perché non possiamo associarlo solamente al nutriente che esprime, se non lo si contestualizza alla frequenza del suo consumo e alla **dose/quantità**.

Quindi possiamo tranquillamente affermare che :

Non è di certo il consumo di qualche dolce durante il periodo natalizio che dovrà essere evitato, ma bensì l'eccessivo consumo quotidiano protratto per tutto il resto dell'anno.

Qualche consiglio:

- **Limita i pasti “Festivi” agli effettivi giorni di festa**
- **Cerca di concentrarti nel misurare le porzioni in maniera opportuna, in modo da poter assaggiare un po' di tutto.**
- **Non digiunare prima di un pasto festivo, in modo da evitare di arrivare troppo affamato al momento del convivio e più propenso ad esagerare con le porzioni.**
- **Se sarai tu a cucinare per le Feste, costruisci il menù attentamente cercando i prodotti più sani, scegli le cotture non troppo aggressive e presenta porzioni non esagerate. Usa lievito madre e farine integrali di buona qualità.**
- **Concediti delle passeggiate a passo veloce (4000/6000 passi) dopo i pasti più abbondanti in modo da favorire la digestione ed interromperai quella sedentarietà che caratterizza i periodi di Festa, facendo un regalo al tuo corpo ed alla tua psiche.**
- **L'equilibrio a tavola si rivela il vero segreto per vivere il nostro rapporto con il cibo in modo più consapevole, maturo e sereno migliorando il nostro stile di vita e costruire la nostra longevità.**

Siamo a disposizione per ulteriori chiarimenti e consigli