



LE REGOLE DA SEGUIRE PER RITORNARE IN FORMA DOPO LE FESTE

a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



LE REGOLE PER RITORNARE IN FORMA DOPO LE FESTE

Con l'arrivo del nuovo anno generalmente uno dei primi propositi è quello di rimettersi in forma dopo le feste natalizie. E' inevitabile esagerare a Natale e a Capodanno e metter su qualche chilo.



L'ISTAT anche per le feste natalizie 2017/2018 ha dato un responso netto:

Tra Natale e Capodanno ingrasseremo in media di 1,5 chili ciascuno!!.. Insomma...

un chilo e mezzo in più in una settimana!!

Questo aumento di peso è dovuto all'assunzione di circa **15mila-20mila calorie in più** per l'effetto combinato del maggior consumo di cibi calorici abbinato a bevande alcoliche e della eliminazione di alimenti fondamentali come frutta e verdura.

Ad appesantire – letteralmente! – la situazione è il fatto che le conseguenze dell'abbuffata natalizia sono state spesso aggravate dalla sospensione delle attività sportive e da una maggiore sedentarietà, complici le lunghe soste a tavola con parenti e amici che hanno ridotto il movimento fisico e favorito l'accumulo di peso. Sono settimane di eccessi, questo si sa, e lo dobbiamo prendere come dato di fatto: come già detto in media gli italiani usciranno dall'overdose alimentare tipica delle Festività con un chilo e mezzo in

più. Tuttavia tutti noi nutrizionisti concordiamo sull'idea che il cibo, soprattutto in queste occasioni debba mantenere il suo significato sociale di convivialità.



E' importante comunque far sapere alle persone che la sensazione di pesantezza è in larga parte dovuta

al gonfiore e alla ritenzione di liquidi, quantomeno in una prima fase.

L'importante è che una volta terminati i giorni delle feste ci si rimetta in riga e ci si impegni per eliminare quel chiletto in più.

Non è necessario seguire una vera e propria dieta, **basta seguire alcune semplici regole.**

Se invece avete realizzato di essere ingrassati troppo, ecco che la dieta diventa una necessità a cui è bene non sottrarsi, ma che va affrontata con impegno e costanza, meglio se con l'aiuto di un esperto della nutrizione.

Tanti o pochi che siano i chili da perdere, con un po' di forza di volontà e costanza riusciremo a riprendere la forma persa e a smaltire ***i chili di troppo***



10 CONSIGLI PER RIMETTERSI IN FORMA DOPO LE FESTE NATALIZIE:

1) Vietati i digiuni e le diete fai-da-te soprattutto se strettamente ipocaloriche, perché il peso perso viene comunque recuperato in poche settimane e con gli interessi. Non saltate mai i pasti e in particolar modo **Mai saltare la Prima colazione!!**



2) Fare attività fisica! Il movimento è fondamentale per riprendere i ritmi giusti!! Almeno mezz'ora di camminata al giorno e, se il vostro fisico lo permette, riprendete gradatamente a fare un po' di pesi. E' vitale **stare all'aria aperta**, per cui anche se il freddo dell'inverno ci porta ad impigrirci a casa è bene provare ad uscire ed ossigenarsi in mezzo al verde

3) Non bere alcolici, di nessun tipo.

4) Diminuire la quantità di sale negli alimenti. Ricordo a tutti l'importanza di ridurre il sale utilizzando al suo posto, quando si affronta una dieta di rientro, spezie ed erbe aromatiche



5) Bevete molti liquidi!! Sì' ad acqua, the verde e tisane drenanti. No a bevande zuccherate e gassate.

6) Adottate una dieta ricca di frutta e verdura di stagione. Da non dimenticare mai arance, mele, pere e kiwi, spinaci, cicoria, radicchio, zucche e zucchine, insalata, finocchi e carote.

Nella dieta non vanno trascurati piatti a base di **legumi** (fagioli, ceci, piselli e lenticchie) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali ma sono anche una notevole fonte di carboidrati a lento assorbimento, che forniscono energia che aiuta a combattere il freddo.



Da preferire una dieta normocalorica o lievemente ipocalorica e ben bilanciata in cui rientrano solo cibi genuini, facendo attenzione a moderare i grassi!! Tutte le insalate e le verdure vanno condite con **olio extravergine d'oliva**, ricco di tocoferolo, un antiossidante che combatte l'invecchiamento e abbondante succo di limone che purifica l'organismo dalle tossine e cura l'iperacidità gastrica accumulata con i pranzi delle feste. Quando mangiamo troppo, e soprattutto troppi grassi e zuccheri (e a volte troppo alcool), gli organi digestivi sono sovraccaricati, l'organismo fa fatica ad eliminare scorie e tossine. Ecco perché i giorni successivi alle feste sono difficili: colorito spento, stanchezza, leggero mal di testa, occhi gonfi, transito intestinale difficile e gonfiore addominali. Per eliminare questi sintomi, è bene privilegiare **un'alimentazione a base di alimenti disintossicanti**: cereali integrali, tè verde, frutta e verdura cruda e/o cotta, oli vegetali.



Per eliminare questi sintomi, è bene privilegiare **un'alimentazione a base di alimenti disintossicanti**: cereali integrali, tè verde, frutta e verdura cruda e/o cotta, oli vegetali. Questi alimenti ricchi di fibre, vitamine, minerali ed altre sostanze antiossidanti aiuteranno il tuo organismo a purificarsi pian piano. Evitate invece fritti, salumi, formaggi, dolci, cereali raffinati, grassi saturi (burro, margarine, insaccati)

7) **Evitate per un po' di tempo inviti a pranzi e cene**: meglio "disintossicarsi" e tornare ad un regime alimentare più semplice.

8) **Non fate mai la spesa a stomaco vuoto**, presi dalla fame rischieremo di comprare qualsiasi cosa a discapito della nostra linea e del nostro portafoglio. **Ripartite da una spesa "sana"**: comprando solamente cose salutari ed evitando di mettere nel carrello dolci, merendine, panettoni in super sconto.

9) **Buttate o regalate tutti gli avanzi**: panettoni, cioccolatini, dolci natalizi devono essere eliminati per non cadere in tentazione.

10) **Niente pigrizia!! Tanta forza di volontà!!**



Vedrete che in poco tempo vi rimetterete in forma!!!

La dottoressa Francesca Pavan ha conseguito la laurea summa cum laude in Scienze Dietetiche nell'anno accademico 1998/1999 presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova
Iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti ANDID dal 12 Gennaio 2000.
E' stata invitata come Relatrice durante il **XXIII Congresso Nazionale Andid** alla conduzione del workshop dal titolo Marketing Professionale del dietista per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietetiche.
Responsabile unico, coordinatrice e titolare dello Studio Dietistico Pavan, si occupa da più di 15 anni dell'attività clinica-ambulatoriale integrata da più figure professionali dell'equipe dello Studio.



Ha orientato la sua formazione al trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità grazie al Corso di Perfezionamento in **Dietetica e Dietoterapia** conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.

Si è successivamente specializzata oltre che all'approccio clinico del paziente anche a quello educativo utilizzando **tecniche di Counselling Nutrizionale** conseguite grazie ai Corsi di Formazione: "Il counseling nutrizionale: tecniche di comunicazione per promuovere il cambiamento dei comportamenti alimentari" nel 2009 e "Il counseling nutrizionale, corso di approfondimento" nel 2011, presso l'Università di Perugia. I punti fondamentali di questo tipo di approccio consistono nel dare la massima importanza alle esigenze e ai bisogni del paziente, creando così un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico.

Ha conseguito inoltre nel 2012 il Corso di Perfezionamento presso l'Università di Padova in **Counselling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici** acquisendo così abilità progettuali e organizzative degli eventi formativi educazionali proposti dallo Studio Dietistico Pavan partecipando attivamente alla conduzione di alcuni dei gruppi di lavoro e delle serate informative dedicate al pubblico oltre che della progettazione e realizzazione di importanti percorsi educativi pluripatrocinati presentati dallo Studio all'interno degli Istituti Scolastici della Regione Veneto rivolti ad insegnanti, genitori e alunni.

Si è specializzata in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento in **Alimentazione e Nutrizione Pediatrica** presso Nutrimedifor nel 2015

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it