

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Si avvicinano le feste e anche quest'anno sta per cominciare il tour de force gastronomico.

Cene per scambiarsi gli auguri tra colleghi e amici, quelle in famiglia nei giorni di vigilia, Natale e Santo Stefano. Qualche giorno di pausa e poi ecco il cenone di Capodanno.

Impossibile evitare di mangiare e controllare cosa si ha nel piatto, ma usando qualche piccolo accorgimento è possibile superare le festività natalizie senza sensi di colpa

## Il segreto per sopravvivere al pranzo di Natale

per quello che si è mangiato e bevuto. Quindi tanto vale prenderla con filosofia e cercare di limitare i danni.

Se organizzate degli aperitivi con gli amici, non scegliete salumi, focacce e patatine, ma preferite cipolline, cetriolini e sottaceti, che in genere apportano meno calorie. Per il cin cin optate per un bicchiere di vino, rosso o bianco, oppure una birretta, evitando cocktail e superalcolici che, avendo una gradazione alcolica più alta, sono anche più

calorici. Invece, quando sarete seduti a tavola per i vari pranzi e cene, ricordate che il vostro mantra dovrà essere «tutto, ma poco di tutto». Non cedete alle grandi abbuffate, potrete gustare ogni cosa, limitandovi a piccole porzioni ed evitando i bis. Non cadete nell'errore di digiunare dopo un pasto abbondante, per prepararvi a quello successivo. Arriverete a tavola ancora più affamati: quindi piuttosto che digiunare, prima o dopo i pasti eccessivi, preferite ver-

ture di ogni tipo, sia cotte che crude. Apportano poche calorie e hanno un ottimo effetto saziante. Quando è il momento di aprire le bottiglie di vino, invece, non dimenticate di tenere d'occhio anche quelle dell'acqua, sia liscia che frizzante. Bere aiuta ad aumentare il senso di sazietà e riduce la voglia di alcolici e bevande zuccherate.

Questo, ovviamente, non significa che dovete rinunciare a un buon bicchiere di vino. Se potete bere alcolici perché

non avete motivi di salute che ve lo impediscono, fatelo tranquillamente, ma con moderazione. Ricordate che l'alcol, oltre a contenere molto zucchero, riesce a fare cadere i freni inibitori, anche nei confronti del cibo. Durante il pasto, poi, è consigliabile masticare lentamente, parlare e scherzare: non sarete unicamente concentrati sul cibo.

Che dire, invece, dei dolci della tradizione? Meglio il pandoro o il panettone? Dai punti di vista calorico e nutri-

zionale le differenze non sono grandi. Entrambi sono piuttosto energetici e ricchi di grassi. Cento grammi di pandoro apportano circa 400 calorie e contengono il 18-20% di grassi; il panettone contiene circa 333 calorie per cento grammi e il 10-11% di grassi.

Infine, cercate di non concludere pranzi e cene parlando seduti per ore e ore. Fatelo lo stesso, ma proponendo anche una breve passeggiata digestiva all'aria aperta. Anche solo mezz'oretta di camminata al giorno vi sarà utile per smaltire qualche caloria e farvi digerire meglio.