



Dopo le feste: tornare a mangiare bene senza “punizioni”

Description

dei dottori Andrea Galli (Ordinario di Malattie dell'Apparato Digerente, Direttore del Dipartimento di Scienze Biomediche Sperimentali e Cliniche “Mario Serio” – Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi) & Armando Curto

Gonfiore e stanchezza dopo le festività sono comuni: per rientrare in equilibrio servono routine semplici, non diete drastiche.

Nei giorni successivi alle feste la prima “cura” è la regolarità: colazione, pranzo e cena a orari simili, evitando di saltare i pasti per poi arrivare troppo affamati. Se serve, meglio uno spuntino leggero (yogurt naturale, frutta, una piccola manciata di frutta secca) che un recupero serale eccessivo.

Un aiuto concreto è “ripulire” la dispensa: meno snack e bevande zuccherate a portata di mano, più alimenti-base pronti da usare. Conviene ricostruire il piatto a partire dai vegetali: verdure ad ogni pasto (anche in zuppe o contorni semplici), frutta ogni giorno e legumi 2-4 volte a settimana.

Come riferimento pratico, il Ministero della Salute indica 2 porzioni di frutta e 3 di verdura al giorno. Secondo pilastro: idratazione e sale con buon senso. Bere acqua durante la giornata e ridurre prodotti molto salati (salumi, formaggi stagionati, snack) può aiutare la sensazione di ritenzione. L'alcol non “smaltisce”: aggiunge calorie e aumenta il rischio per la salute; se presente, meglio limitarlo o sospenderlo.

Conta più la qualità che l'eliminazione di intere categorie: cereali (meglio integrali), proteine magre (pesce, uova, latticini non zuccherati, carni bianche) e olio extravergine come condimento principale; dolci e fritti tornano ad essere eccezioni. Un criterio rapido è il “piatto bilanciato”: metà verdure, un quarto proteine, un quarto carboidrati, con l'olio a crudo. Mangiare lentamente e porzionare senza “bis automatico” vale più di qualsiasi divieto.

Attenzione alle scorciatoie: “detox”, digiuni improvvisi e integratori miracolosi hanno poche evidenze cliniche a supporto e possono essere controproducenti, soprattutto per chi assume farmaci o ha patologie croniche.

Infine, due alleati spesso sottovalutati: movimento e sonno. Una camminata quotidiana e il ritorno a un riposo regolare migliorano appetito e umore e rendono più facile mantenere scelte sane. Se i disturbi gastrointestinali persistono oltre una-due settimane, o in presenza di diabete, insufficienza renale o cardiopatie, è prudente confrontarsi con il medico curante o con un professionista della nutrizione.

Bibliografia e riferimenti

Ministero della Salute, “Principi per una sana alimentazione”

WHO Regional Office for Europe, “No level of alcohol consumption is safe for our health”

Klein AV, Kiat H. “Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence.” Journal of

Human Nutrition and Dietetics, 2015

Istituto Superiore di Sanità – epiCentro, “Frutta e verdura: quanta consumarne?”

CATEGORY

1. Attualità

Category

1. Attualità

Date Created

Gennaio 2026

Author

toscana_medica_admin

Meta Fields

Views : 12

Nome E Cognome Autore 2 : Armando Curto

Nome E Cognome Autore 1 : Andrea Galli