COME SOPRAVVIVERE ALLE ABBUFFATE NATALIZIE?

Dalla SINU il consiglio per i buoni propositi: ridurre pranzi e cene, sprecare meno e muoversi di più

Non c'è periodo dell'anno, come quello delle festività natalizie, che si presti più di altri a fare riflessioni e buoni propositi, e questo vale anche sul piano alimentare. Da una parte si pensa a cosa cucinare e preparare per i vari pranzi e cene di vigilie, Natale e Capodanno, dall'altro ci si preoccupa delle abbuffate e con esse delle calorie che verranno ingerite. Ma come possiamo difenderci da questa minaccia? La **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** ha preparato, con il supporto del dott. Umberto Scognamiglio, membro del Consiglio Direttivo SINU e Primo Ricercatore CREA Centro di ricerca alimenti e nutrizione, alcuni suggerimenti utili per sopravvivere alle feste natalizie senza stress e sensi di colpa per la overdose di cibo.

I giorni di festa

Se contiamo i giorni realmente festivi del Natale, le date sono essenzialmente quattro: le due vigilie e i relativi Natale e Capodanno. Anche se in questi quattro giorni dovessimo "abbuffarci" come se non ci fosse più un domani, la quantità di calorie ingerite non giustificherebbe mai quei chili in eccesso che siamo soliti lamentare dopo le feste. La ragione è nel fatto che i giorni delle abbuffate hanno inizio il 24 dicembre e proseguono sino al 7 di gennaio. Le cause? Spesso acquistiamo troppo, più del dovuto! Acquistiamo scegliendo la quantità e puntando meno che alla qualità. La paura, poi, di buttare o i sensi di colpa di non sprecare fanno il resto. Allora ecco che le cene e i pranzi si moltiplicano per l'intero periodo festivo.
Sarebbe utile, invece, alternare ai pranzi e cene "liberi" dei giorni strettamente di festa, un regime alimentare più leggero e secondo i principi della dieta mediterranea per il resto del periodo, in modo da ridurre i giorni dedicati agli eccessi e seguire una alimentazione sana ed equilibrata.

Gli acquisti

Quello degli acquisti è un terreno scivoloso. Da una parte c'è il mondo produttivo che spinge ad acquistare di più, dall'altro il tema della sostenibilità ambientale che ci sensibilizza ad evitare gli sprechi. Stando alle stime di Coldiretti, lo scorso anno gli italiani hanno speso quasi **2,7 miliardi di euro per i cibi e le bevande da portare in tavola tra la cena della vigilia e il pranzo di Natale**. Con una preferenza del pesce nel menù della vigilia e a Natale una maggiore proposta di carne con bolliti, arrosti e fritti, ma anche minestre, zuppe, paste ripiene, pizze rustiche e i dolci.
La previsione di spesa per quest'anno, sebbene condizionata da una inflazione media del 12% sui prezzi dei principali prodotti alimentari natalizi, sarà, secondo le prime stime effettuate dall'Osservatorio Nazionale Federconsumatori, di **169,00 euro** (dato pressoché invariato rispetto allo scorso anno).

Spreco alimentare

L'indagine CREA sullo spreco alimentare nelle famiglie, condotta dall'Osservatorio sulle eccedenze sui recuperi e sugli sprechi alimentari (OERSA), dichiara che **il 77% delle famiglie intervistate getta via cibo**. A finire nel cassonetto sono principalmente frutta, verdura e pane.
Stando agli analisti di Ener2Crowd, quest'anno, nel periodo delle feste, si getteranno oltre **500mila tonnellate di cibo,** corrispondenti a più di 80 euro per nucleo familiare: uno spreco enorme che porta anche a **un'impennata del livello di inquinamento**, dal momento che ogni tonnellata di rifiuti alimentari produce 4,2 tonnellate di CO_2. **Si calcola che circa il 5% dei cibi che compriamo durante le feste di Natale non verrà consumato e sarà buttato.**

Avere un'idea più chiara su cosa scegliamo di cucinare e soprattutto per quante persone dobbiamo preparare, ci consentirà di fare acquisti più ragionati. La classica lista delle cose da comprare è sempre una valida strategia! Poniamo attenzione alle adescanti offerte del 3x2 ed evitiamo di essere tentati dalla "gola". Meglio a questo punto recarsi a fare la spesa dopo aver mangiato! Attenzione, inoltre, a chi ha i figli piccoli, questi ultimi spesso hanno una grande influenza sugli acquisti della famiglia, anche di cose non strettamente salutari dal punto di vista nutrizionale!

Stare a dieta o muoversi di più?

In questi giorni leggiamo moltissime proposte di diete-prenatalizie per arrivare pronti alle feste. Ci sono quelle tradizionali del digiuno, declinato in tutte le sue varianti, alle diete detossificanti, o a quelle con tisane "sgonfianti", ma anche le più fantasiose come quella dei "sette giorni prima del Natale" o quelle dell'avvento. Una sorta di allenamento dietetico per arrivare pronti alle abbuffate natalizie.

Forse vale la pena ricordare che il termine "dieta" si riferisce a "stile di vita" ovvero a una dieta bilanciata, combinata a uno stile di vita attivo, che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo una crescita più armoniosa da un punto di vista fisico e più serena da un punto di vista psicologico. Appare chiaro che i diversi tentativi di "diete" pre e post natalizie a nulla servono, se non inserite in un cambiamento delle abitudini di vita.

Più che la dieta del prima o dopo le feste, sarà importante pensare a **fare più esercizio fisico** e a tale scopo possono tornare utili le indicazioni contenute in questa breve tabella, che riportano alcuni esempi del tempo necessario a smaltire le calorie di alcune pietanze tipiche del periodo natalizio.

Chilocalorie apportate da alcuni alimenti e tempo necessario per smaltirle svolgendo alcune attività

Alimento	Quantità	Energia Kcal	Stare in piedi inattivo	Camminare velocemente	Andare in bicicletta
Tortellini in brodo	100 g	506	5h 49'	2h 10'	1h 26'
Coscio di agnello cotto al forno	100 g	118	1h 21'	30'	20'
Fritto misto di gamberi e calamari	150 g	255	2h 55'	1h 5'	43'
Cotechino con lenticchie	100 g	487	5h 34'	2 h	1h 22'
Frutta secca	30 g	195	2h 14'	49'	33
Pandoro	100 g	402	4h 36'	1h 42'	1h 8'
Panettone	100 g	337	3h 51'	1h 25'	57'
Spumante	125 ml	109	1h 15'	28'	18'

Se aumentiamo il livello di attività fisica, otteniamo due risultati: l'aumento del dispendio energetico, ma anche lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare, che a sua volta aumenta il metabolismo di base.

Tra i buoni propositi per il 2024 potremmo, quindi, inserire questi importanti elementi: **Ridurre i giorni di pranzi e cene, sprecare meno e muoversi di più!**

Per approfondire:
Il decalogo anti-spreco di OERSA
https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/decalogo+antispreco.pdf/f065e8eb-2a2a-e920-0a51-30334b57da06?t=1588069084394

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it