



## Le feste ci hanno regalato 2 chili in più

### Colpa degli eccessi alimentari, ma non solo. Ecco come rimediare.

Le 15-20 mila calorie assunte durante le feste hanno fatto ingrassare gli italiani di 2 chili. A stimolarlo è Coldiretti, che però ricorda: la colpa non è solo delle gozzoviglie alimentari, ma anche della maggiore sedentarietà [»](#) che spesso caratterizza i periodi di festa, durante i quali si indugia seduti a tavola e, magari, si sospendono le attività sportive praticate durante il resto dell'anno.

#### Articoli Correlati

*Cioccolato promosso: fa bene anche al cervello*

*Olio di palma: non è tossico, ma non bisogna esagerare*

*Per dimagrire, allenarsi non basta. Tocca anche mettersi a dieta*

*Il disordine fa ingrassare: spinge a mangiare di più*

*Dieta, ecco gli errori che non fanno dimagrire*

*Le donne tendono a ingrassare più degli uomini. Ecco perché*

Guardando alla spesa affrontata dagli abitanti del Bel Paese per acquistare generi alimentari vari (4,3 miliardi di euro solo fra cenone della Vigilia, pranzo di Natale e cenone di Capodanno) il ruolo degli eccessi alimentari appare particolarmente evidente. Gli italiani hanno acquistato quasi 100 milioni di chili fra pandori e panettoni, 6,5 milioni di chili di cotechini e zamponi, tonnellate di pasta e ancora frutta secca, carne, salumi, formaggi e dolci. Anche gli alcolici hanno dato il loro contributo: le bottiglie di spumante vendute sono state ben 52 milioni. Tutti prodotti, quelli elencati da Coldiretti, che ora devono essere dimenticati, soprattutto se si vuole porre rimedio ai danni compiuti, smaltire i chili accumulati e, perché no, disintossicarsi.

Per farlo, ricorda l'organizzazione degli agricoltori, "non aiutano i drastici digiuni e i 'salti del pasto', ma adottare una dieta a base di cibi leggeri, ricca di frutta e verdura con il consumo di molta acqua". Per eliminare le scorie e purificare l'organismo dalle tossine si può fare affidamento,

rispettivamente, sull'olio d'oliva e sul succo di limone, condimenti ideali in questo periodo post-festività. Arance e kiwi, con la loro vitamina C, aiutano invece a combattere i radicali liberi. Sempre i kiwi, insieme alle pere, ai finocchi e ai legumi, promuovono il buon funzionamento dell'intestino. Per evitare di continuare ad esagerare con le calorie si può invece fare affidamento sulle mele – caratterizzate da un apporto calorico limitato – sulle pere – dall'elevato potere saziante – e sull'insalata – che sazia senza apportare molte calorie.

Foto: © Giuseppe Porzani - Fotolia.com

di red. (08/01/2016)