

Cibo & movimento

Alcuni semplici consigli per affrontare bene la stagione invernale

In inverno si è portati a mangiare di più e ad uscire meno di casa. Dalla dieta mediterranea e qualche esercizio fisico il rimedio per non aumentare di peso e restare in forma.

L'autunno lentamente ci accompagna verso la stagione invernale. Solo a primavera inoltrata molti di noi si metteranno alla ricerca di rimedi miracolosi e rapidi per ritrovare la forma perduta durante la stagione fredda, da sfoggiare poi in estate. Durante l'inverno il bilancio energetico giornaliero tra le entrate caloriche (energia che assumiamo con il cibo) e le uscite (energia che consumiamo per svolgere le normali attività quotidiane) spesso non viene mantenuto perché mangiamo di più (e le festività natalizie ci invogliano a peccare di gola), e ci muoviamo di meno. Il risultato è che le calorie in eccesso vengono immagazzinate come grasso di deposito e quindi il peso corporeo aumenta. Come evitare d'innescare questo circuito vizioso? Occorre attuare un cambiamento sostanziale del proprio stile di vita, fare più movimento ogni giorno e prestare un po' di attenzione a tavola.

Mantieniti attivo

No alla vita sedentaria e alla pigrizia, ma come fare?

- Cammina almeno trenta minuti al giorno, di mattina prima di andare a lavorare, oppure durante la pausa pranzo o a fine giornata, dopo il lavoro.
- Utilizza la bicicletta per andare al lavoro.
- Fai le scale. Ogni volta che puoi, dimentica l'ascensore. Fare le scale è un ottimo esercizio per mantenere allenato il sistema cardiocircolatorio e per "bruciare" calorie.
- Quando guardi la televisione, (durante la stagione invernale si è ancora più teledipendenti) fai qualche lavoro domestico: lucida il rame, pulisci un piccolo mobile, spolvera, oppure fai qualche semplice esercizio di ginnastica. Si potrà così evitare di essere colpiti dalla Sindrome "Goloso davanti alla TV"
- E ancora, come dicono gli Americani "Walk your talk", ossia "cammina mentre parli al telefono". Ti piacciono le lunghe telefonate? Allora ricordati di camminare continuamente mentre parli...sarà divertente e salutare!



A tavola!

Con la Dieta Mediterranea uno stile alimentare equilibrato e completo.

- Largo spazio a verdura di stagione, almeno 2-3 porzioni al giorno. Ottimo in questo periodo il consumo di verdure crude, ma anche cotte, sia a pranzo che a cena o di passati di verdura per iniziare il pasto. Ricordiamo ancora una volta che la verdura può essere un ottimo alleato immediatamente prima dei pasti o come spuntino quando la "fame" ci predispone a scegliere cibi molto più calorici.
- Consuma frutta: almeno due porzioni al giorno; ottima come spuntino.
- Sì alla pasta, almeno una volta al giorno, condita però in modo semplice: con pomodoro o con olio d'oliva extravergine a crudo (un cucchiaino da minestra).
- Aumenta il consumo di pesce azzurro e riduci quello di carni grasse, salumi e formaggi stagionati.

Domande? Mandaci una e mail

Come hai visto basta seguire alcuni semplici consigli per compensare gli eccessi, natalizi e non solo, della tavola e per migliorare la tua forma fisica ed il tuo benessere. Se hai qualche domanda puoi inviarcela anche per posta elettronica, ti risponderemo in modo dettagliato. Appuntamento al prossimo numero.

Bibliografia essenziale

EUFIC (European Food Information Council)
Opuscolo "Alimentazione e Movimento" Azienda USL
di Modena, Dipartimento di Sanità Pubblica, S.I.A.N - In Press

INFO

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tel. 059-435132 - E-mail: siannutrizione@ausl.mo.it