



Nutrirsi di salute - Giugno 2010

La “prova costume”

Il conto alla rovescia è ormai iniziato e la tanto temuta prova costume si avvicina. Quali consigli ci puoi dare per ritrovare la forma fisica?

L'estate è davvero alle porte e la parola d'ordine è...“rimettersi in forma”! Ecco quindi che le diete last-minute pullulano durante questa fase ormai sempre più prossima ad uno dei periodi più attesi e desiderati dell'anno e, puntualmente, la prova costume diviene per molti di noi una prova “d'esame”... che ci angoscia!

In effetti ciò che maggiormente mette in crisi, è che questo indumento estivo mette in mostra tutto il nostro corpo con le sue reali forme, senza riuscire a nascondere i nostri chili di troppo, con il conseguente disagio che a volte si prova. Non serve inoltre a nulla il nostro tentativo di cercare di trattenere il respiro, se non magari per quei brevi attimi per un “click” di ricordo, seguito dal classico sorriso stampato!

Ciò nonostante a tutto c'è un rimedio e, senza per forza rincorrere ideali da corpi statuari e scolpiti, qualche piccola soluzione si può trovare!

Innanzitutto al fine di ottenere i tanto sospirati risultati, in pool position si deve collocare l'attività fisica, cercando inoltre di fare del movimento di tipo aerobico, cioè con uno sforzo non intenso ma prolungato, per circa 40 minuti e possibilmente 3-5 volte alla settimana. E' importante ad esempio camminare a passo sostenuto come se dovessimo prendere l'autobus e sapessimo di essere in ritardo, correre, andare in bicicletta, ecc.

Movimento e sana alimentazione sono chiaramente un binomio invincibile e se qualcuno volesse iniziare un regime alimentare dietetico, attenzione a non fidarsi delle diete “miracolose”, cioè che promettono di perdere peso molto velocemente, così come non dovete imprigionarvi in regole troppo rigide con diete monotematiche, basate solo su alimenti esclusivi (dieta del pompelmo, del minestrone, ecc..).

Un altro importante aspetto da considerare e non dimenticare, è che ciò che va bene per una persona può non andar bene per l'altra e, come a volte accade, quando si segue una

dieta è facile essere portati ad avere un rapporto conflittuale con il cibo, perché è risaputo che quando si continua a negarsi tutto ciò che piace, è poi facile abusarne non appena se ne presenta l'occasione.

Attenzione oltretutto a non fare digiuni o saltare i pasti, mentre dovrete favorire un'alimentazione corretta durante tutta la giornata, dando sempre preferenza ad alimenti sani e genuini.

Quali sono i cibi da preferire o da evitare per riconquistare la nostra linea?

La regola essenziale è: "Tenere d'occhio le quantità"! Tuttavia tra i primi piatti non dobbiamo temere o rinunciare alla nostra pasta o riso, magari consumati in insalate fredde, oppure preparare delle belle torte salate ricche di verdure di stagione. Per quanto riguarda i formaggi sarebbero da preferire quelli freschi come ricotta, mozzarella, primo sale, crescenza, robiola, rispetto a quelli stagionati (ad esempio il pecorino, il parmigiano, il bitto, ecc..), ridurre il consumo di carne, affettati e snack salati, preferire il pesce, limitare il consumo di uova a 2 volte alla settimana e favorire il consumo di legumi freschi (fagioli, piselli, ecc..) più ricchi di acqua e poveri di calorie.

Attenzione a salsine estive ricche di grassi e colesterolo (maionese, salsa tonnata, ecc..) e controllate l'utilizzo dei vari condimenti tra cui anche il sale, che spesso è responsabile di quel senso di gonfiore che a volte colleghiamo al malessere da caldo. Sostituite invece questo condimento con gustose e salutari erbe aromatiche che daranno sapore ai vostri piatti come basilico, menta, erba cipollina, salvia. Consiglio inoltre di assumere con regolarità lo yogurt (in alternativa di soia) perché è un alimento altamente digeribile, poco energetico e gradito, oltre al fatto che aiuta a mantenere in equilibrio la flora batterica intestinale.

Consumate anche quotidianamente frutta fresca estiva come albicocche, fragole, prugne, meloni, pesche, anguria, ciliegie, anche tramite ottime macedonie, ma senza aggiunta di zucchero, mi raccomando! Inoltre in questa stagione aumentate soprattutto il consumo di ortaggi perché hanno pochissime calorie, vi fanno sentire subito sazi e potete sceglierli tra un'ampia gamma di vegetali colorati come insalate varie, pomodori, zucchine, carote, melanzane, fagiolini, cetrioli. Da evitare invece, almeno per un periodo, alimenti calorici come dolci e i dolciumi in genere: torte, gelati, ghiaccioli, biscotti, cioccolati, caramelle. Anche le bevande meritano la nostra considerazione, in particolare quelle gassate ricche di zuccheri e soprattutto gli alcolici, perché fanno facilmente spostare in avanti l'ago della nostra bilancia, rendendo vani i nostri sacrifici per la "prova costume"!

Infine per una corretta idratazione e per reintegrare i liquidi persi con il sudore beviamo ogni giorno almeno 9-10 bicchieri di acqua naturale, preferibilmente lontano dai pasti e magari con l'aggiunta di qualche goccia di limone, ricca di vitamina C.

Il prossimo anno però non attendiamo, come al solito, gli ultimi giorni per rimetterci in forma... Li dedicheremo eventualmente per preparare i nostri bagagli dove inseriremo senza alcun timore, o sensi di colpa, il nostro amato costume e tanta voglia di vacanze!

Rossana Madaschi
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
www.nutrisidisalute.it

