

RUBRICA - Siamo in un **periodo di festa**, e come da tradizione ci si ritrova a festeggiare intorno ad un tavolo ricco, con la voglia di lasciarsi andare a tutto e dimenticare la dieta.

C'è un detto che dice che **“non si ingrassa da Natale a Capodanno ma da Capodanno a Natale” ed è assolutamente vero!**

Quindi come ci si comporta con la dieta durante le feste? Quali sono gli errori più comuni in cui tutti caschiamo ogni anno?

Digiunare, oltre ad aumentare la fame si rischia di arrivare affamati e di abbuffarsi al pasto successivo, mangiando più di quanto si farebbe di consueto.



Da qui si capisce perché **si consigliano 5 pasti al giorno**, anche se leggeri, ma sempre presenti anche nei periodi di festa.

Meglio mangiare regolarmente e magari prima del pasto “ricco” come quello di Natale o prima delle consuete cene prenatalizie sarebbe utile iniziare con un piatto di insalata o della frutta così da ridurre la fame e permettere di approcciarsi al tavolo con più controllo e consapevolezza.

Un altro **errore comune è quello di rinunciare sempre, ai dolci, alla convivialità** ed al bicchiere di vino in compagnia. La rinuncia o restrizione in un momento in cui tutti si lasciano andare al piacere della tavola è deprimente, demotivante e porta dopo un po' ad abbandonare dieta.



Dott.ssa Maria Rosa Barreca - Dietista

Meglio concedersi qualcosa e poi riprendere, questo di certo non significa mangiare in maniera smodata tutti i giorni, ma far sì che il buon senso si sieda sempre a tavola con noi!

Un ultimo, ma **fondamentale, consiglio** è di approfittare delle giornate un po' più libere per svolgere attività fisica, questo oltre ad essere utile a favorire la digestione, permette di aumentare il consumo calorico. Quindi dopo il panettone tutti a spasso!

Auguro a tutti di godersi questi giorni di festa e ricordo che alla base della piramide alimentare della sana alimentazione troviamo anche la convivialità!

Buone feste

✘ [Dott.ssa Maria Rosa Barreca - Dietista](#)

Riceve presso

[In Salus - Centro Medico Polispecialistico](#)

Lecco - Corso Carlo Alberto 17/A

Tel. 0341 367512

ARTICOLI PRECEDENTI

19 Novembre - [A tu per tu con la Salute. La malattia venosa cronica](#)

9 Novembre - [A tu per tu con la Salute. Il carcinoma mammario: l'importanza della prevenzione](#)

20 Ottobre - [A tu per tu con la Salute. Quando il cuore fa male: infarto del miocardio](#)

28 Settembre - [A tu per tu con la Salute. Endometriosi: sintomatologia, diagnosi e cura](#)

20 Settembre - [A tu per tu con la Salute. Mal di schiena: cause principali e come curarsi](#)

06 Settembre - [A tu per tu con la Salute. Dolore al ginocchio: capire le cause e la giusta terapia](#)

20 Luglio - [A tu per tu con la salute. La menopausa è la fine della sessualità?](#)

07 Luglio - [A tu per tu con la Salute. cibo spazzatura: il rischio non è solo l'obesità](#)

21 Giugno - [A tu per tu con la salute. Obesità: il dolore nascosto nei chili di troppo](#)

4 Giugno - [A tu per tu con la Salute. Che cos'è l'ipoacusia e come si cura](#)

20 Maggio - [A tu per tu con la Salute. Udito, il senso "social" da salvaguardare](#)

20 Aprile - [A tu per tu con la salute. Dolore alla spalla: sintomi, cause e rimedi](#)

A tu per tu con la Salute. Dieta durante le feste? Poche rinunce e
tanta convivialità | 5

8 Aprile - [**A tu per tu con la salute. Allergie nei bambini: ecco il test più veloce ed economico**](#)