



RUBRICA - Il protagonista assoluto del **Natale** è il signor CIBO e, il periodo natalizio, è ricco di cene e appuntamenti conviviali; si tende, quindi, a mangiare di più... il risultato? Qualche kg di troppo sulla bilancia. Ci sono delle strategie che tutti possono mettere in atto senza rinunciare agli eventi mondani e a qualche peccato di gola natalizio.

Vi elenco poche **regole, 6** per la precisione, da seguire attentamente nelle festività:

1. Fare una **COLAZIONE ABBONDANTE & SANA** ricca di cereali integrali, frutta fresca e proteine nobili derivanti da alimenti poveri in grassi, come lo yogurt naturale, la ricotta o l'albume d'uovo per i più audaci e sportivi. Questa combinazione sana vi garantirà un senso di sazietà a lunga durata, eliminando la voglia di spizzicare i cioccolatini o la fettina di pandoro/panettone che offre il/la collega.
2. Consumate ogni giorno circa **20-30 g di FRUTTA SECCA**, intesa come noci, mandorle, nocciole, arachidi, noci pecan rigorosamente al naturale; vi aiuteranno ad apportare preziosi nutrienti, come acidi grassi polinsaturi (preziosi per la salute di cuore e cervello), sali minerali, vitamine e fibre.
3. Inserite nei vostri menù delle feste della **VERDURA CRUDA** sotto forma di pinzimonio durante l'aperitivo o negli antipasti oppure **VERDURA COTTA** tra una portata e l'altra..ridurranno l'assorbimento di grassi, saturi e zuccheri semplici.
4. **Bevande?** Si ma scelgo bene... evitate bibite zuccherate, succhi di frutta e cocktail in quanto ricchi esclusivamente di zuccheri semplici, estremamente calorici. Meglio un buon bicchiere di vino rosso o bianco, sempre con moderazione!
5. Il dolce natalizio non può mancare, ma puntate sulla qualità e sui grandi classici, **PANETTONE & PANDORO**, realizzati secondo la tradizione e senza farciture extra. Imparate a leggere le etichette: Panettone e Pandoro hanno una ricetta ben precisa,

disciplinata una regolamentazione legislativa con relativi ingredienti.

6. **MUOVERSI, MUOVERSI E MUOVERSI...** almeno 30 minuti al giorno; l'attività fisica non può mancare. Camminare o andare in cyclette, se fuori fa freddo!

Dopo questo elenco dittatoriale, cosa portare in tavola durante le feste?

- **Broccoli e cavolini di Bruxelles** per una buona digestione e protezione gastrica, per la ricchezza in acido folico e potassio, ideali per le donne in gravidanza e per gli sportivi
- **Mandarini**, regolatori della pressione sanguigna grazie alla sinergia tra vitamina C e bioflavonoidi che proteggono mucose e capillari, contrastano la ritenzione idrica e favoriscono la diuresi
- b, definito il "frutto della salute" perché contiene una gran quantità di antiossidanti, i polifenoli, utili soprattutto in inverno per contrastare virus e batteri, fondamentali per il benessere del sistema cardiocircolatorio grazie all'acido ellagico che rinforza le pareti del sistema vascolare.

Vi auguro un felice e sereno Natale e vi ringrazio, come sempre, che mi seguite con grande entusiasmo!

### **Dottoressa Manuela Mapelli**

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

[www.manuelamapellinutrizionista.it](http://www.manuelamapellinutrizionista.it)

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

[clear-line]

### **ARTICOLI PRECEDENTI**

2 ottobre - [La Salute Vien Mangiando. L'Autunno a tavola](#)

5 settembre - [La salute vien mangiando. Cosa mangiare al rientro in città?](#)

27 giugno - [La Salute Vien Mangiando. Il gelato che fa bene alla linea](#)

26 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Dieta & Primavera](#)

23 febbraio - [La salute vien mangiando. Dieta & Voglie: cosa possiamo concederci?](#)

## 2017

18 dicembre - [La Salute vien Mangiando. In linea a Dicembre? Si può con i miei consigli](#)

12 novembre - [La Salute Vien Mangiando. Cosa metto nel carrello? Decalogo spesa intelligente](#)

5 settembre - [La Salute Vien Mangiando. Le 7 regole per non ingrassare](#)

22 maggio - [La salute vien mangiando. Sbalzi d'umore? Combattiamoli a tavola](#)

10 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Sete post pizza, come evitarla](#)

1 marzo - [La Salute vien Mangiando. A Carnevale ogni fritto vale!](#)

11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)

## 2016

22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)

5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)

13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio liquidi](#)

24 giugno - [La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?](#)

25 maggio - [La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla](#)

18 aprile - [La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta](#)

16 marzo - [La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione](#)

15 febbraio - [La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato](#)

12 gennaio - [La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato](#)

## **2015**

- 21 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare](#)
- 21 dicembre - [La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo](#)
- 2 ottobre - [La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione](#)
- 24 agosto - [La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè](#)
- 20 luglio - [La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza](#)
- 18 giugno - [La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze](#)
- 16 maggio - [La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta](#)
- 17 aprile - [Cos'è la fame nervosa?](#)
- 2 marzo - [Dieta in gravidanza](#)
- 11 febbraio - [Dieta & Celiachia](#)
- 9 gennaio - [La dieta Bruciafeste](#)

## **2014**

- 20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)
- 20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)
- 6 novembre - [Dieta & salute dentale](#)
- 23 ottobre - [La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile](#)
- 6 ottobre - [Vegetariani per scelta o per moda - 2^ parte](#)
- 19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)

- 2 settembre - [Perchè è sbagliato saltare i pasti?](#)
- 25 agosto - [Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino](#)
- 19 luglio - [La dieta per chi è in viaggio](#)
- 2 luglio - [Alimentazione e abbronzatura](#)
- 26 giugno - [Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione](#)
- 13 giugno - [Cos'è il metabolismo?](#)
- 28 maggio - [Reflusso gastroesofageo e alimentazione](#)
- 15 maggio - [Proteine Vegetali: valida alternativa!](#)
- 5 maggio - [La dieta "anti" - osteoporosi](#)
- 24 aprile - [Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)
- 17 aprile - [I grassi idrogenati: cosa sono?](#)
- 9 aprile - [L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)
- 20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)
- 12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)
- 5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)
- 19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)
- 14 febbraio - [I benefici della frutta secca](#)
- 5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)
- 31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)
- 22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)
- 8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

## **2013**

- 19 dicembre - [\*\*Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg\*\*](#)
- 11 dicembre - [\*\*Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte\*\*](#)
- 4 dicembre - [\*\*Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte\*\*](#)
- 26 novembre - - [\*\*Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta\*\*](#)
- 20 novembre - [\*\*Benefici e virtù della pasta\*\*](#)
- 13 novembre - [\*\*La dieta con un sapore in più: le spezie\*\*](#)
- 6 novembre - [\*\*Digeriamo bene le verdure\*\*](#)
- 29 ottobre - [\*\*La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte\*\*](#)
- 22 ottobre - [\*\*Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?\*\*](#)
- 14 ottobre - [\*\*La dieta per prevenire i malanni di stagione\*\*](#)
- 9 ottobre - [\*\*Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità\*\*](#)
- 8 ottobre - [\*\*“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli\*\*](#)