



Il benessere
a tavola

Rubrica a cura
della Dott.ssa Valentina Viti
Biologa Nutrizionista

Mangiamo bene, per iniziare al meglio il nuovo anno

Cari lettori, Buon 2013 a tutti! Gennaio è sempre un mese particolare, è il primo dell'anno sul quale spesso riversiamo tutti i nostri buoni propositi e gli obiettivi ai quali ambiamo, tra i quali non mancano puntualmente quelli di ritornare in forma. Siamo infatti reduci dalle festività di Natale, caratterizzate da una serie di giornate che mettono sempre a dura prova le nostre capacità di auto-controllo, e se seguire una dieta durante questo periodo dell'anno è un'impresa impossibile, esagerare a tavola è quasi inevitabile: pasti luculliani, dolci in sovrabbondanza di tutti i tipi, avanzi che sembrano non finire mai, con il rischio di ritrovarci in seguito con sensazioni di gonfiore, pesantezza e qualche chilo di troppo.

Vediamo allora insieme qualche suggerimento che possa farci tornare alle nostre sane abitudini alimentari, adottando di uno stile di vita equilibrato, attivo e quindi sano.

Sono vivamente sconsigliate le strategie di digiuno nei giorni successivi alle feste, non gioverebbero certamente da un punto di vista energetico e rallenterebbero il nostro metabolismo, che invece deve restare sempre alto ed attivo. Meglio tornare a consumare i pasti in orari normali e regolari, divisi in 3 principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini o merende (metà mattina e metà pomeriggio), evitando di spizzicare in ogni momento della giornata, soprattutto biscotti e dolci vari, un comportamento tipico adottato spesso durante le feste e che va abbandonato il prima possibile. È fondamentale riprendere a svolgere una qualsiasi forma di attività fisica, almeno 3 volte a settimana per 45 minuti, come ad esempio camminare, correre, nuotare, pattinare o ballare. L'importante è che sia un'attività piacevole. In questo modo manterremo attiva la nostra muscolatura e inizieremo a bruciare i grassi accumulati. La nostra alimentazione dovrebbe tornare ad essere equilibrata e varia; cerchiamo di iniziare bene



l'anno nuovo, seguendo un'alimentazione leggera, povera di grassi (soprattutto di origine animale) e disintossicante, in modo da far riposare il fegato e i reni, sovraccaricati durante le feste passate.

Tra i cibi da portare in tavola, andrebbero preferiti quelli semplici e naturali.

Nella pratica il consumo di **cereali e i legumi** dovrebbe aumentare: ad esempio si possono combinare con le verdure di stagione per ottenere piatti unici

(riso e piselli, pasta e fagioli, farro e ceci...) in versione di zuppe, minestre o minestrone. Il **pesce, carni e formaggi magri**, consumati come secondi, andrebbero preferiti ed alternati durante la settimana, adottando cotture al vapore, cartoccio, in umido o al forno. È importante consumare dai **3 ai 4 porzioni di frutta** al giorno, quali *agrumi e kiwi* per il contenuto di vitamina C, ed *ananas, pere e melone invernale* per la loro proprietà diuretica. Dalle **2 alle 4 porzioni di verdure al giorno**, sia crude che cotte, in quanto ricche di vitamine, minerali, fibra e con scarso contenuto in calorie e grassi. In particolare la stagione invernale ci regala un'ampia varietà di ortaggi a foglia (*radicchio, indivia, cicoria, cavoli, bieta...*) o fiore (*broccoli, carciofi, cavolfiori*). La loro importanza nutrizionale risiede nel loro elevato e particolare patrimonio vitaminico e nel loro stesso colore verde intenso, dato dalla clorofilla a forte azione antiossidante. Essi contengono dosi di vitamina C superiori agli agrumi, e inoltre gli ortaggi a foglia sono molto ricchi di una importante vitamina, l'acido folico, che favorisce il rinnovo cellulare successivo allo stress invernale.

Evitate di consumare formaggi grassi, cibi grassi e fritti in genere, bevande zuccherate ed alcoliche, nonché avanzi di dolci vari; limitate le carni rosse. Non dimenticate di bere molta **acqua**, anche come tè e tisane, ad esempio a base di *cardo mariano, tarassaco e carciofo*, note erbe dalle proprietà disintossicanti.



Zuppa di lenticchie, piselli e verza

Ingredienti per 4 persone: 150 g di lenticchie secche; 150 g di piselli secchi; 400 g di polpa di pomodoro; 2 cipolle; 1 costa di sedano; 1 carota media; 1 verza media; 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b

Lasciate in ammollo sia le lenticchie che i piselli in recipienti separati per almeno 6 ore. Tritate le cipolle, il sedano e la carota e soffriggeteli in 3 cucchiaini di olio in un capace tegame; aggiungete i piselli e le lenticchie, lasciate insaporire il tutto a fuoco vivace per circa 10 minuti. Unite la polpa di pomodoro, versate l'acqua calda necessaria a coprire abbondantemente i legumi, lasciate sobbollire per circa 1 ora. Aggiungete la verza tagliata a listarelle e proseguite la cottura per altri 30-40 minuti circa. A fine cottura salate e pepate a piacere.

Per contatti: email vitinutrizione@gmail.com; Blog: www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com