

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Natale e Capodanno a tavola: i consigli dei dietisti dell'ASST Rhodense

Gea Somazzi · Tuesday, December 23rd, 2025

Le festività natalizie sono sinonimo di calore familiare, tavole imbandite con pietanze deliziose ma anche piuttosto caloriche. La convivialità è un aspetto molto importante che si trova alla base della nostra piramide della dieta mediterranea e a cui non bisogna assolutamente rinunciare. Per godersi al meglio questi momenti senza sentirsi appesantiti o in colpa, occorre vivere le festività con serenità, gestire al meglio e con consapevolezza i pasti e seguire i consigli degli esperti del Servizio Dietetico dell'ASST Rhodense. **Limitare i pasti più abbondanti solo ai giorni festivi, come Natale e Capodanno**, e ridurre al minimo il consumo di alimenti ricchi in zuccheri e grassi quali dolci e cibi fritti. **Rispettare, in generale, il ritmo dei pasti** (colazione, pranzo e cena più eventuali due spuntini, evitando i fuoripasto) e il ritmo del sonno. **Non dimenticare mai di bere tanta acqua, almeno 1,5-2 litri al giorno**. Aiuta a depurare l'organismo, in quanto facilita i reni e il fegato ad eliminare scorie e tossine. Non trascurare il movimento, bastano 30 minuti di camminata al giorno.

Per i giorni di festa sì a pranzi abbondanti e cenoni pianificando però, bene, le quantità delle pietanze in base al numero degli invitati per evitare di consumare gli avanzi anche nei giorni successivi; altrimenti si prolungano anche le occasioni in cui mangiare di più. Un suggerimento è quello di congelare eventuali avanzi, quando possibile. **Consumare verdure cotte o crude, ad ogni pasto è un'ottima strategia per aumentare la sazietà. Non riempirsi troppo con gli antipasti, lasciare piuttosto un po' di spazio per una porzione di frutta**. Bevande zuccherate? Apportano solo molti zuccheri, senza dare sazietà, gustatevi piuttosto una buona fetta di panettone o pandoro. Brindisi? Certo che sì, ma non esagerare con il consumo di vino o superalcolici. **L'alcool apporta calorie vuote, è un surplus energetico che va considerato**. Se dopo l'abbuffata subentra il senso di colpa evitare di fare digiuno il giorno dopo: non aiuta a recuperare l'eccesso di calorie consumate. Mangiare è un piacere e fa bene anche all'umore, l'importante è mettere in pratica i consigli dei dietisti e riprendere, appena possibile, i principi di una sana e corretta alimentazione, accompagnati da uno stile di vita attivo.



This entry was posted on Tuesday, December 23rd, 2025 at 4:19 pm and is filed under [Legnano, Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.