

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.