



*Prof. Pietro Antonio Migliaccio*

Roma, 9 dicembre 2019 - Si avvicinano le festività natalizie e per 1 italiano su 3 sono motivo di ansia, agitazione (35%) e senso di colpa (29%). In vista del consueto tour de force a tavola, per limitare al minimo i danni degli stravizi è meglio correre al riparo in anticipo, seguendo un'alimentazione controllata. Un prezioso aiuto viene dal pesce e dalle conserve ittiche, protagonisti di una dieta pre-festività ideata dal nutrizionista prof. Migliaccio.

#### Quando

si avvicina il Natale il pensiero corre inevitabilmente agli ipercalorici menu delle feste. 1 italiano su 3 (32%) li teme e li vive con agitazione (35%) e sensi di colpa (29%) che si traducono in un malessere capace di rovinare la serenità del momento. Il rischio di abbandonarsi a tentazioni e peccati di gola è dietro l'angolo. Come gestire al meglio appuntamenti conviviali in famiglia, cene e aperitivi con colleghi e amici, tentazioni gastronomiche ricevute in dono?

#### Vari

studi dimostrano che in questo periodo si ha un aumento di peso che poi è difficile da eliminare. "Il periodo natalizio rischia di lasciare il segno sul peso, che può aumentare anche di quattro chili - afferma il prof. Pietro Antonio Migliaccio, presidente emerito della SISA (Società italiana di scienze

dell'alimentazione) - A far oscillare l'ago della bilancia non sono solo pranzi e cenoni, ma anche l'abitudine di mangiucchiare di continuo e la mancanza di attività fisica, fenomeni tipici di questo periodo”.

Tale

tendenza è fonte di preoccupazione anche per le persone più attente e con queste premesse sembra difficile godersi un periodo dell'anno che dovrebbe essere gioioso.

“Per

evitare lo shock di un incontro rovinoso con la bilancia dopo l'Epifania e limitare i danni, è bene durante i giorni che precedono il momento degli stravizi, prestare attenzione all'alimentazione e seguire un regime mirato” continua Migliaccio, che ha realizzato una dieta ipocalorica (di circa 1100 calorie) ma equilibrata nella sua composizione, da seguire due settimane prima di Natale.

“Spesso,

quando si è alla ricerca di un regime alimentare controllato, si pensa immediatamente a sacrifici e privazioni, ma non sempre è la scelta migliore. Facciamo un elenco di quello che mangiamo abitualmente e cerchiamo di individuare i momenti in cui si può risparmiare qualcosa sul calcolo delle calorie. Insomma, calendario alla mano, se vogliamo goderci con più leggerezza le feste a tavola, iniziamo subito una dieta”.

### **Pesce e conserve ittiche, i protagonisti della dieta che gioca d'anticipo**

“In un regime corretto ed equilibrato, il pesce gioca un ruolo fondamentale grazie alle sue proprietà - continua il nutrizionista - Può considerarsi, infatti, un alimento quasi perfetto per il suo ottimale contenuto proteico, cioè il rapporto tra la elevata quantità di proteine e il ridotto apporto calorico. Il pesce rappresenta la fonte principale di Omega 3 a catena lunga che il nostro organismo utilizza per numerosissime funzioni legate al nostro benessere ma che non è in grado di produrre da solo”.

Prediligere

un regime alimentare con prevalenza di pesce ha molti effetti benefici per la nostra salute, grazie alla presenza anche di sali minerali come calcio, fosforo e iodio, oltre alla vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina D.

“Tutti

questi elementi rendono il pesce alimento ideale anche in una dieta preventiva in vista di eccessi a tavola. Soprattutto il pesce azzurro si rivela di alto profilo nutrizionale a fronte di un contenuto calorico ridotto. E le conserve ittiche apportano, a pari merito, nutrimento e sapore in poche calorie. Quindi via libera a tonno, acciughe, sardine, sgombro e salmone in conserva, che sono anche più pratici e versatili in cucina”.