

**Mangiare** Quando le ferie sono state "pesanti"

# Rientrati dalle vacanze la dieta torna a regime

Pausa estiva all'insegna degli eccessi a tavola? Ecco alcuni semplici consigli per perdere i chili di troppo accumulati

&gt;&gt;

**Aldo De Masi**  
Milano

**V**acanze anche per la dieta? Spesso è così. Complice il rilassamento della mente e magari un'attività fisica più intensa, nella pausa estiva ci si fa sedurre più facilmente dai peccati di gola.

E come si fa per tornare in forma? Dipende dalle condizioni generali. Chi ha un metabolismo attivo, oppure fa sport regolarmente può ritrovarsi con 1-2 chili di troppo. E allora riequilibrare la dieta con frutta e verdura di stagione, con la ripresa di un'attività fisica regolare, può bastare. Poi ci sono quelli che durante le vacanze accumulano fino a 3-4 chili in più. Per loro, nutrizionisti e biologi dell'alimentazione consigliano una dieta "depurativa" con cibi ricchi di liquidi.

## Chi più, chi meno

Se durante le ferie il peso forma si è allontanato di poco i consigli sono semplici: fare sempre la prima colazione (latte scremato con i corn flakes, o tè dolcificato al miele con pane tostato), tra gli spuntini privilegiare yogurt e frutta. A pranzo pasta e insalata, ma a ordine invertito. Senza esagerare con le dosi soprattutto di carboidrati (80 grammi di pasta sono sufficienti). Proteine a cena variando sempre e abbinan-

Made in Italy



**Secondo i dati di Unaprol - consorzio olivicolo italiano - i dati positivi dell'export del primo semestre del 2010 fanno ben sperare per la ripresa delle contrattazioni del nostro miglior prodotto di fronte alla caduta generalizzata dei consumi.**

do la carne a verdure cotte.

Un regime alimentare un po' più rigoroso aspetta chi ha preso più chili. Via libera a frutta e verdura di stagione, anche in centrifuga o in passata. Poi tè verde e pesce al forno, poca pasta (non più di 50 grammi al giorno), metodi di cottura leggeri, condimenti ridotti (un cucchiaino di olio a crudo), tisane come quella di tiglio, che ha un effetto depurativo.

In generale, gli accorgimenti per un'alimentazione sana non cambiano: mangiare molta frutta e verdura di stagione, fare attività fisica regolare (anche camminare per 30 minuti al

giorno), ma soprattutto variare i cibi. Mangiare tutto, senza eccessi. Abbiamo la fortuna di poter avere a tavola piatti e pietanze che appartengono a una dieta, quella mediterranea, che l'Unesco ha di recente proclamato "Patrimonio immateriale dell'umanità".

Un "menù" che proprio nella varietà ha uno dei suoi punti di sua forza. Sfruttiamo questa possibilità senza esagerare.

## Ma l'ormone no

L'allarme lo lancia il centro di ricerca Cerifos: no alle scorciatoie a base di farmaci, al fai da te per dimagrire, soprattutto quando riguarda pillole ormonali, che promettono di stimolare il metabolismo. Un rischio che arriva da Oltreoceano: In Italia l'acquisto di questo tipo di farmaci richiede la ricetta medica, mentre negli Usa sono venduti liberamente.

Via internet è facile aggirare le restrizioni. Ma il business del dimagrimento "made in Usa" spesso si inoltra in territori rischiosi. «Gli ormoni prodotti naturalmente dalla tiroide sono quattro - spiega il direttore del Cerifos Samorindo Peci - e funzionano insieme in un complesso sistema di influenze reciproche. I preparati in commercio non saranno mai in grado di sostituire i sistemi di autoregolazione del nostro organismo» <<