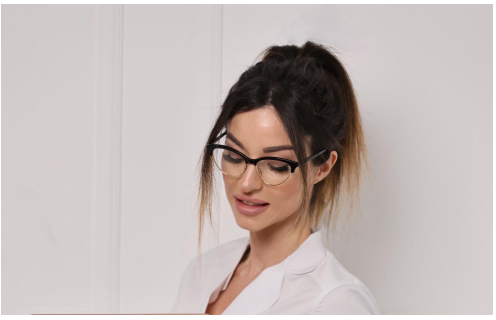

Primo Piano - *Settembre: il mese del Re-Start Alimentare dopo le eccessive vacanze estive*

Roma - 02 set 2024 (Prima Notizia 24) **di Marcella Niespolo, Biologa Nutrizionista.**

Con l'arrivo di settembre, per molti di noi è come se iniziasse un nuovo anno, carico di buoni propositi e nuove sfide. Le vacanze estive sono ormai alle spalle, e con esse anche i piccoli eccessi a tavola che spesso si trasformano in qualche chilo di troppo. Si parla di "sindrome da rientro", una condizione che non riguarda solo la ripresa della routine quotidiana, ma anche il riavvio di abitudini alimentari sane dopo un periodo di indulgenza. "Dieta e palestra da settembre" è un mantra ripetuto da molti, ma quanti avranno davvero la costanza di portare avanti questi propositi? È qui che entra in gioco una strategia alimentare ben ponderata, capace di supportare il nostro organismo nel tornare in forma, senza rinunce estreme. La Strategia per il Re-Start di Settembre Dopo un'estate di eccessi, è consigliabile iniziare con un periodo disintossicante che aiuti a rigenerarsi, ripulendo il corpo da tossine accumulate. Questo processo inizia eliminando dalla nostra dieta tutto ciò che può appesantire l'organismo: junk food, grassi animali (come burro e salumi), dolciumi e merendine, fritture, alcol, piatti elaborati, bevande gassate e formaggi. Ma cosa dobbiamo invece includere nella nostra dieta per ritrovare equilibrio e benessere? 1. Frutta e Verdura di Stagione: Sono ricche di vitamine, sali minerali e fibre, indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo e per combattere lo stress da rientro. La natura, in questo periodo, ci offre un'ampia varietà di prodotti: fichi, melagrane, mele, uva, carote, broccoli, zucchine e tante altre delizie. Ogni pasto dovrebbe contenere una porzione di verdura, mentre la frutta può essere consumata come spuntino o dessert. 2. Carboidrati Integrali: Preferire pasta, riso e pane integrali aiuta a mantenere un senso di sazietà più a lungo, grazie al loro alto contenuto di fibre, stabilizzando i livelli di zucchero nel sangue e prevenendo picchi glicemici che possono portare a fame nervosa. 3. Proteine Magre: Il pesce, le uova e i legumi sono fonti proteiche eccellenti che non appesantiscono l'organismo. Questi alimenti sono fondamentali per la rigenerazione muscolare, particolarmente utile se si riprende anche l'attività fisica dopo l'estate. 4. Yogurt: Non dimentichiamo di includere lo yogurt nella nostra alimentazione quotidiana. Ricco di probiotici, è benefico per il microbiota intestinale, supportando la digestione e rafforzando il sistema immunitario. 5. Idratazione: Bere acqua è fondamentale, soprattutto dopo un'estate in cui il caldo ci ha portati a sudare di più. L'organismo umano è composto per il 70% da acqua, e le nostre funzioni metaboliche, compresa l'eliminazione delle scorie, dipendono da una corretta idratazione. L'obiettivo è bere almeno 2 litri di acqua al giorno. La Stagione di Settembre e l'Alimentazione Settembre apre le porte all'autunno e con esso al ritorno alla routine, che può rappresentare un forte stress per l'organismo. L'alimentazione, tuttavia, può contribuire enormemente a fronteggiare lo stress da rientro, fornendo l'energia necessaria e aiutando il corpo

a riadattarsi ai ritmi quotidiani. I prodotti di stagione sono i nostri alleati principali: dai fichi, che sono un'ottima fonte di energia, ai melograni, ricchi di antiossidanti, passando per verdure come i broccoli, noti per le loro proprietà antinfiammatorie, fino alle zucche, perfette per preparare piatti nutrienti e leggeri. Conclusione Settembre non è solo il mese del ritorno alla routine, ma anche un'opportunità per rigenerarsi e rimettersi in forma, iniziando da una corretta alimentazione. Con un po' di attenzione e costanza, possiamo trasformare questo mese in un vero e proprio re-start per il nostro benessere, ponendo le basi per un anno di salute e vitalità.

(Prima Notizia 24) Lunedì 02 Settembre 2024

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA NOTIZIA 24
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primanotizia24.it