



## ***Primo Piano - Natale e alimentazione: i consigli della nutrizionista Marcella Niespolo per godersi le feste senza sensazioni di colpa***

**Roma - 22 dic 2024 (Prima Notizia 24) Come gustare i piatti delle feste natalizie limitando gli eccessi e mantenendo il giusto equilibrio.**

Il Natale è alle porte, un'occasione per trascorrere momenti speciali con i propri cari, tra sorrisi, regali e tavole imbandite. Tuttavia, tra pranzi, cene e brindisi, il rischio di eccedere con il cibo è dietro l'angolo, e sotto l'albero potremmo ritrovarci con qualche chilo di troppo. Come fare, dunque, per limitare i danni senza rinunciare alla magia del Natale e ai piatti tradizionali? La nutrizionista Marcella Niespolo ci offre preziosi consigli per affrontare le festività con leggerezza e consapevolezza, mantenendo il piacere del cibo senza sensi di colpa. Iniziare il pasto con verdure fresche. Un ottimo modo per iniziare i pasti delle feste è partire con un'insalata fresca condita con un filo d'olio extravergine a crudo o altre verdure. Questo semplice gesto aiuta a favorire il senso di sazietà senza appesantire. «Arrivare alle portate principali meno affamati riduce naturalmente l'apporto calorico totale», sottolinea Niespolo. Seguire l'ordine giusto: Secondi prima dei carboidrati. Proseguire con secondi piatti come carne, pesce o uova è un'altra strategia utile. «Questi alimenti stimolano la secrezione gastrica e attivano gli enzimi necessari per una buona digestione», spiega la nutrizionista. Solo dopo, si può concludere il pasto con una porzione di carboidrati, come pasta o pane, bilanciando l'assunzione dei vari nutrienti. Bere molta acqua (o tisane). Durante le giornate festive è fondamentale mantenere una buona idratazione. «Bere acqua è essenziale, e per chi fatica a berla da sola, tisane e tè senza zucchero sono ottime alternative. Oltre a idratare, queste bevande aiutano a controllare la fame», suggerisce Niespolo. Attività fisica: una passeggiata dopo i pasti «Le festività offrono l'opportunità di muoversi di più grazie al tempo libero a disposizione», dice la nutrizionista. Una passeggiata dopo pranzo o cena, magari in compagnia dei propri cari, non solo facilita la digestione ma aiuta anche a compensare le calorie in eccesso. Panettone o Pandoro? Concedeteli con moderazione. Il classico dilemma delle feste è: panettone o pandoro? «Non c'è molta differenza tra i due dal punto di vista calorico: sono entrambi carboidrati. L'importante è il giusto equilibrio. Concedersi una fetta va benissimo, purché lo si faccia con moderazione», consiglia Niespolo. Un Natale all'insegna del gusto e della moderazione. Seguendo queste semplici regole, è possibile godersi i momenti conviviali senza compromettere il benessere. «Il segreto sta nella consapevolezza e nell'equilibrio: vivere il Natale senza privazioni, ma con attenzione, permette di gustare i sapori della tradizione senza sentirsi in colpa», conclude Marcella Niespolo. Questo Natale, dunque, scegliamo di celebrare con gioia e attenzione, abbracciando i piaceri della tavola in modo sano e sostenibile.



*(Prima Notizia 24) Domenica 22 Dicembre 2024*

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma  
E-mail: [redazione@primanotizia24.it](mailto:redazione@primanotizia24.it)