VirtùQuotidiane

COMFORT FOOD E PASSEGGIATE ALL'ARIA APERTA, I CONSIGLI DELLA BIOLOGA CELESTINI PER DIFENDERSI DALLE ABBUFFATE DI NATALE

21 Dicembre 2021

di Daniela Braccani

L'AQUILA – Gli alimenti hanno la capacità di pervadere di piacere chi li consuma, di soddisfare un bisogno emotivo, regalare una sensazione di benessere. Oltre alla necessità fisiologica, il cibo dovrebbe deliziare il palato e ristorare lo spirito, in poche parole essere di conforto, dal termine inglese "comfort food" sempre più in voga, soprattutto nel periodo delle festività natalizie. Ma dove vanno a finire i sensi di colpa di chi sta seguendo una dieta dimagrante?

Non parliamo di dieta, la nutrizione "gentile" per la biologa aquilana **Valentina Celestini** è molto di più di opprimenti, seppur necessarie, restrizioni alimentari.

“In questo periodo dell’anno, troppe regole da seguire rischiano di far sentire oppresse e preoccupate tutte quelle persone impegnate a seguire un regime alimentare dimagrante, sottoposte a consigli e ammonimenti mediatici riguardanti favolosi rimedi detox, miracolosi digiuni snellenti e diete lampo pro Natale. Il mio concetto di nutrizione è diverso”, spiega a *Virtù Quotidiane* la biologa nutrizionista titolare dello studio Nutribio al civico 63 di Piazza Duomo, che invita a godere dei momenti di convivialità con le persone care senza pianificare troppo un qualsivoglia programma alimentare.

“Sconsiglio vivamente di razionalizzare le calorie, magari digiunando a pranzo per poi esagerare a cena – avverte -, è infatti molto importante per l’organismo mangiare con regolarità, evitando di arrivare affamati al cenone della vigilia oppure al pranzo di Natale. Il movimento fisico è l’unica attività che consente di godere appieno del benessere che deriva anche dalla tavola”.

Non parliamo di scalate vertiginose, oppure di sessioni interminabili di palestra, “anche una semplice passeggiata all’aria aperta ci regala benefici immediati, lo scopo dell’uscita non è tanto quello di bruciare calorie – puntualizza la Celestini – quanto, invece, quello di testare un effettivo senso di benessere. L’esercizio fisico ci consente di affrontare pranzi e cene in maniere più rilassata, senza stress o timori per la linea”.

È bene, dunque, non pensare troppo al peso durante le feste e vivere appieno ogni momento, così come è importante, secondo l’esperta, selezionare i piatti secondo gusti e preferenze personali, evitando di ingurgitare una pietanza solo perché tradizione lo vuole.

“Concediamoci dunque il piacere di assaggiare di tutto, anche i cibi più goduriosi, ricordando tuttavia che quando siamo eccessivamente sazi non riusciamo a gustare nel modo giusto le vivande che ci piacciono di più e soprattutto, che non è il pasto di Natale a stravolgere la nostra forma in modo irreversibile”.

pubbliredazionale