

DOPO LE FESTE IL PESO SALE FINO A 2 CHILOGRAMMI

7 Gennaio 2020



ROMA - Un aumento di peso fino a 2 chili per effetto di un consumo di circa 15 mila-20 mila chilocalorie: è questo il risultato del "tour de force" enogastronomico delle feste di Natale che si sono chiuse con i dolciumi della calza della Befana.

È quanto stima Coldiretti.

Nello specifico, solo nel periodo tra il pranzo di Natale e i cenoni della Vigilia e di Capodanno è stato registrato un consumo totale di 70 milioni di chili tra pandori e panettoni, 74 milioni di bottiglie di spumante, tonnellate di pasta, 6 milioni di chili tra cotechini e zamponi e frutta secca, pane, carne, salumi, formaggi e dolci per un valore complessivo vicino ai 5 miliardi di euro.

"Con l'inizio del nuovo anno - sostiene Coldiretti - la perdita di peso diventa dunque un obiettivo prioritario per il 47% degli italiani".

Per questo, viene consigliata una lista dei prodotti le cui proprietà terapeutiche e nutrizionali sono utili per disintossicare l'organismo e accompagnare il rientro in salute alla normalità dopo gli stress dei viaggi e dei banchetti natalizi. Nella lista ci sono, in particolare, arance, mele, pere e kiwi spinaci, cicoria, radicchio, zucche e zucchine, insalata, finocchi e carote.