



IL TUO MAGAZINE DI VIAGGI

TRAVEL DEVISE

SPECIALE

Natale E CAPODANNO

In questo numero

**I MERCATINI DI NATALE
NEL NORD EUROPA**

DI DEALLA O'CONNOR

**DESTINAZIONI ALTERNATIVE PER
UN CAPODANNO INCREDIBILE**

DI MARCO ALEXANDER

LE CITTÀ PIÙ FESTOSE

DI ROMINA GATTO

**A NATALE A TAVOLA CON IL
SORRISO**

DI NICOLA CALANDRELLA

**LA TUA GUIDA PER AVVENTURE
INDIMENTICABILI E CULTURA
AUTENTICA**

DI MARCO GRIPPA

ALLE ORIGINI DEL NATALE

DI MARIA ELENA GORI

**CAPODANNO PER CHI
AMA STARE DA SOLO**

DI TOMASA ROSA MINUTO

**DUE CAPODANNI IN UNA
NOTTE**

DI EUGENE DOYLE

IO ODDIO IL CAPODANNO

DI ANDREA GIOIA LOMORO

VIAGGIARE IN SICUREZZA

DI LAURA ACETI

**ROVANIEMI: L'AEROPORTO
DI BABBO NATALE**

DI SABRINA DONATELLA BARIGOZZI

NATALE CON CHI VUOI

DI LAURA ACETI

ora devi solo leggere...

**TRAVEL DEVISE
YOUR TRAVEL DESIGNER**

DUBLIN (IRELAND) - GENOVA (ITALIA) - ROMA (ITALIA)
SAN JOSÉ (USA) - TOKYO (GIAPPONE)

INFO & PRENOTAZIONI 0039 328 6857182

E-MAIL: INFO@TRAVEL-DEVISE.IE

WEB-SITE: WWW.TRAVEL-DEVISE.IE / WWW.TRAVEL-DEVISE.COM



**Biologo Nutrizionista, direttore del "Centro Nutrizione Dott. Calandrella"
Esperto di nutrizione in programmi TV e radio. Libero docente universitario.**



A NATALE A TAVOLA D NICOLA CALANDRELLA CON IL SORRISO

COSA FARE PER EVITARE
LE ANGOSCIE DERIVANTI
DALL'INCUBO DELLE
ABBUFFATE NATALIZIE

PIÙ CAMMINATE
MENO RINUNCE

L'IMPORTANZA DEI
VEGETALI ANCHE A
NATALE

COME ORGANIZZARCI
NEI GIORNI CLOUD
DELLE FESTE



A

NATALE...

Mancano un paio di mesi a Natale, ma con i primi freddi si inizia già a sentire aria di questa festa. E allora siete pronti per le grandi abbuffate? State già pensando a cosa preparare per il cenone della vigilia o il pranzo natalizio? In realtà questo periodo di festività è abbastanza lungo iniziando già con i primi giorni di dicembre e terminando (forse) con l'Epifania che, come dice il proverbio, tutte le feste si porta via. Durante questo lungo lasso di tempo si moltiplicano le occasioni di "sgarro" rappresentate da cene ed aperitivi conviviali con amici e colleghi di lavoro che vanno ad aggiungersi ai tradizionali pasti dei giorni di festa come il cenone della Vigilia di Natale e dell'ultimo dell'anno e il tradizionale pranzo di Natale. Questo "tour de force" alimentare spesso fa mettere da parte ogni buon proposito di mantenere una alimentazione corretta e bilanciata e altrettanto spesso regala dei chili di troppo che se non vengono ben gestiti diventano difficili da perdere successivamente. Inoltre la preoccupazione di non riuscire a mantenere il controllo della situazione, e di perdere in un colpo solo, i risultati faticosamente conquistati nel corso dell'anno con la giusta dieta e con le fatiche in palestra, porta spesso a stati di ansia e sensi di colpa. Questi stati d'animo non fanno vivere appieno quei momenti speciali che solo in quei giorni di festa possono presentarsi e quindi andrebbero sempre trascorsi in felicità anche godendo del buon cibo in compagnia dei propri cari. Le feste di Natale devono essere anche un periodo

E QUINDI COSA FARE PER EVITARE LE ANGOSCE DERIVANTI DALL'INCUBO DELLE ABBUFFATE NATALIZIE E DALLA CONSEGUENTE PAURA DI DOVER FARE I CONTI CON LA BILANCIA DOPO LE FESTE?

condivisione di piacevoli momenti trascorsi intorno ad un tavolo ricco di prelibatezze di ogni genere e di cibi tipici di queste giornate così speciali. E noi non possiamo perderci tutto questo e trasformare una festa in un periodo stressante. Impariamo invece a goderci appieno questo periodo, e a volerci bene anche a tavola, perché non ingrassare durante le feste senza fare troppe rinunce è possibile. Come fare? Intanto può tornare utile prepararsi all'arrivo delle festività, iniziando già da qualche settimana prima a mangiare in modo più equilibrato, magari perdendo anche qualche chilo se necessario. Una corretta alimentazione dovrebbe essere una strategia per mantenersi in forma e in buona salute tutto l'anno, ma quando arrivano le feste e vogliamo concederci qualche peccato di gola in più, ma soprattutto vogliamo evitare le ansie da bilancia, potrebbe essere utile giocare d'anticipo e dimagrire un po', rimettendosi in forma prima del periodo natalizio con la giusta alimentazione. Intanto un'alimentazione sana ed equilibrata consente al nostro organismo di metabolizzare in modo ottimale il cibo e di gestire meglio eventuali sovraccarichi alimentari che possono accumularsi durante i giorni di festa, perché se il nostro metabolismo funziona bene, bruceremo di più e meglio le calorie che introdotte in eccesso durante i pranzi e i cenoni. Quindi non bisogna assolutamente sbilanciare la propria alimentazione nel vano tentativo di controllare l'apporto calorico, bensì bisogna evitare di incorrere in quegli errori comuni, tipici di un approccio "dimagrante fai da te" oppure di quando si decide di dimagrire in vista degli stravizi di Natale.

1. Il primo errore che viene commesso più comunemente, ma assolutamente da evitare, è quello di ridurre eccessivamente l'apporto calorico. Ciò nasce dall'erronea convinzione delle persone che "dieta" significhi "restrizione", o addirittura "punizione". Una dieta energeticamente non adeguata e poco bilanciata crea deficit calorici insostenibili nel medio-lungo periodo, che possono portare solamente a due conseguenze: abbandonare in men che non si dica i buoni propositi dietetici o addirittura piombare in uno stallo metabolico. L'organismo, infatti, abituato ad un certo introito energetico, cerca di difendersi considerando la dieta eccessivamente ipocalorica come una minaccia alla salute. Pertanto, il corpo del paziente sarà costretto a ridurre il proprio metabolismo per far fronte alla penuria di calorie, rallentando prima e bloccando poi il processo di perdita di peso. Pertanto, affinché una dieta ipocalorica venga "accettata" dal nostro organismo, oltre a dover essere bilanciata ed equilibrata, non dovrebbe creare un deficit energetico eccessivo.

2. Un altro errore molto comune quando si decide di perdere peso velocemente, è quello di escludere completamente alcuni cibi dalla tavola. Questa pratica però, non è affatto una buona strategia per dimagrire, perché non esiste alcuna scorciatoia e nessuna soluzione semplice se si vuole ottenere un vero ma soprattutto sano dimagrimento. Se si eliminano intere categorie di alimenti da una dieta, si otterrà sicuramente una restrizione calorica che farà perdere qualche chilo nel breve termine, ma dopo qualche settimana si desisterà, poiché l'eliminazione di quegli alimenti inizierà a pesare molto psicologicamente e la dieta comincerà a diventare insostenibile. Oltre a ciò, si andrà incontro anche a deficit nutrizionali che nel lungo periodo possono portare ad importanti conseguenze per la salute. È importante comprendere che non esistono cibi che fanno ingrassare o cibi che fanno dimagrire e che le diete low-carb, come quelle low-fat, non danno mai i risultati sperati nel lungo periodo. Invece per dimagrire qualche chilo prima delle feste, o in generale quando si decide di mettersi a dieta, se si vogliono ottenere dei risultati soddisfacenti, è importante rispettare il proprio corpo assecondandone le naturali esigenze e quindi somministrando una giusta dose di carboidrati, di proteine e di grassi. Per perdere peso, infatti, è inutile sbilanciare la propria dieta e renderla carente in qualche macronutriente aumentando il rischio di ammalarsi, bensì basta introdurre un apporto chilocalorico un po' al di sotto del fabbisogno giornaliero, creando un piccolo deficit energetico, che produrrà una perdita della massa grassa senza "maltrattare" il nostro organismo, anzi aiutandolo a mantenersi in buona salute grazie a un'alimentazione bilanciata ed equilibrata.

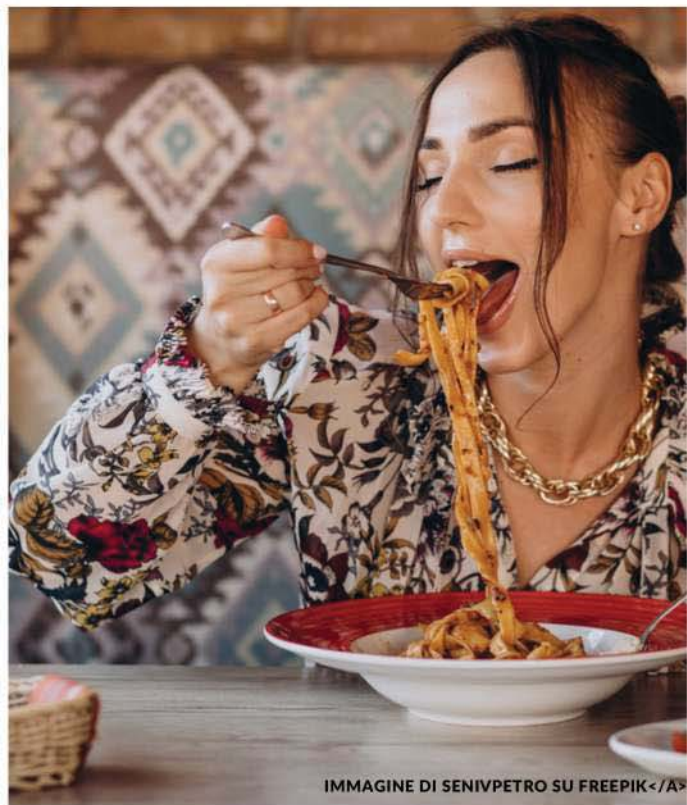


IMMAGINE DI SENIVPETRO SU FREEPIK



I PUNTI DA SEGUIRE

Di seguito riportiamo, a titolo di esempio, uno schema dietetico equilibrato che potrebbe essere adottato nel periodo pre-natalizio. Questo piano nutrizionale apporta ~ 1300 Kcal al giorno ed ha uno scopo esclusivamente informativo, in quanto un apporto energetico adeguato deve essere calcolato e personalizzato caso per caso in base alle reali esigenze del soggetto.

DOTT. NICOLA CALANDRELLA
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	- YOGURT GRECO (125g) - CEREALI CROCCANTI con FRUTTA (40g) - CIOCCOLATO FONDATE (10g)	- THE VERDE (200g) - FETTE BISCOTTATE DI KAMUT (40g) - RICOTTA VACCINA (30g) - PISTACCHI (15g)	- THE VERDE (200g) - PANE di FARRO (50g) - SALMONE AFFUMICATO (60g) - AVOCADO (100g)	- PORRIDGE con LATTE DI AVENA (150g), FIOCCHI di AVENA (40g) e FRUTTI di BOSCO (40g)	- INFUSO di MELISSA e VERBENA (200g) - PANE di GRANO DURO TOSTATO (50g) - RICOTTA VACCINA (30g) - MIELE di ACACIA (5g) - NOCI (10g)	- YOGURT GRECO (125g) - FIOCCHI di RISO INTEGRALI (40g) - MANDORLE (10g)	- THE VERDE (200g) - FETTE BISCOTTATE DI KAMUT (40g) - CONFETTURA di prugne (15g) - MANDORLE (15g)
SPUNTINO	- PERE (150g)	- YOGURT BIANCO con FERMENTI LATTICI (125g)	- ARANCE (150g)	- KIWI (150g)	- SPREMITA ARANCIA SANGUINELLO (150g)	- MELOGRANO (100g)	- ANANAS (150g)
PRANZO	- QUINOA con piselli e menta (60g) - ZUCCHINE TRIFOLATE (200g)	- GNOCCHETTI TIMO e ZAFFERANO (70g) - POMODORI GRIGLIATI con prezzemolo (200g)	- INSALATA di FARRO con melanzane, peperoni e basilico (70g) - FUNGHI PORCINI al prezzemolo (200g)	- BIGOLI con zucca e speck (70g) - CIME DI RAPA in padella (200g)	- PANE DI FARRO (50g) - CROCCHETTE di CECI (50g) - INSALATA di VALERIANELLA (100g)	- RISOTTO al RADICCHIO con parmigiano (70g) - CAVOLINI di BRUXELLES in umido (200g)	- TAGLIATELLE con SCAMPI e rucola (70g) - CARCIOFI in pinzimonio (200g)
SPUNTINO	- KIWI (150g)	- ANANAS (150g)	- MELONE INVERNALE (150g)	- MELE Granny Smith (150g)	- YOGURT BIANCO con FERMENTI LATTICI (125g)	- PERE (150g)	- MACEDONIA INVERNALE (150g)
CENA	- ZUPPA FAGIOLI e cavolo nero (100g) - RADICCHIO ROSSO al forno con MOZZARELLA (100g) - PANE DI FARRO (30g)	- ACCIUGHE alla pizzaioia (150g) - INSALATA di SONGINO e limone (100g) - PANE di SEGALE (50g)	- VELLUTATA di FAVE SECCHIE (50g) - UOVA alla COQUE (60g) - BROCCOLETTI al VAPORE (200g) - PANE di GRANO DURO TOSTATO (30g)	- SEPPIOLINE in umido (180g) - INSALATA di CAVOLFIORE al vapore con coriandolo e cannella - PANE di SEGALE (50g)	- SPIEDINI di TOFU (150g) - PASSATO DI VERDURA (100g) - PANE di KAMUT TOSTATO (50g)	- INVOLTINI DI PESCE SPADA (130g) - MELANZANE GRIGLIATE con prezzemolo e aglio (200g) - PANE di SEGALE (50g)	- TAGLIATA DI MANZO (100g) - PATATE in padella e aromi (150g) - INSALATA DI INDIVIA BELGA (100g)
Condimento (olio evo)	20g	20g	15g	30g	20g	20g	25g

N.B. Il peso indicato nelle ricette è riferibile alla parte edibile (ossia crudo e al netto dello scarto) dell'alimento principale.

Ad esempio per l'INSALATA di FARRO con melanzane, peperoni e basilico, prevista per il pranzo del mercoledì, i 70 g indicati si riferiscono al farro crudo.

E INVECE COME POSSIAMO ORGANIZZARCI NEI GIORNI CLOU DI NATALE?

Intanto anche qui partirei con un errore assolutamente da non fare, ossia evitare digiuni preventivi o compensatori, pre e post abbuffate di Natale. Infatti spesso, in previsione di un pranzo impegnativo o per compensare una cena abbondante, si saltano uno o più pasti pensando in questo modo di limitare i danni. Questo è uno degli errori dietetici più dannosi in assoluto. Sebbene possa sembrare un trucco astuto per perdere qualche chilogrammo, in realtà si tratta di un risultato illusorio: saltare i pasti non solo non porta a un vero dimagrimento, ma anzi aumenta il rischio di ingrassare e può causare gravi effetti per la salute. Questo è dovuto a una serie di fattori fisici, come l'abbassamento del glucosio nel sangue e la condizione di digiuno rilevata dall'organismo. Il glucosio rappresenta la fonte di energia più rapidamente spendibile dal corpo. Quando questo scarseggia, l'organismo è portato a introdurlo in modo tale da far fronte ad un eventuale altro digiuno futuro. Per questo motivo si è portati a mangiare di più durante il pasto successivo, spesso senza nemmeno rendersene conto. Lo stato di digiuno, inoltre, modifica il metabolismo dell'organismo e il suo equilibrio ormonale per poter affrontare la mancanza di cibo nel modo migliore. Gli esseri umani si sono evoluti affrontando e superando molteplici periodi di carestia e per sopravvivere a questi periodi

e a queste condizioni di carenze nutrizionali, il corpo e il cervello mettono in atto delle strategie per risparmiare energia, riducendo al minimo tutte le funzioni corporee; questo può portare a un importante decadimento fisico, alla perdita della massa muscolare e anche ad una riduzione delle funzioni del sistema immunitario. C'è, infine, un aspetto psicologico negativo collegato al saltare i pasti, ossia l'accumulo di ansia alimentare, cioè un aumento di quella che viene definita "fame emotiva", che porta a sgranocchiare piccole quantità di "cibo spazzatura", con il risultato di accumulare grasso in eccesso senza nemmeno accorgersene. Invece nella giornata di Natale, dove ci aspetteremo un pranzo imponente o nei giorni dove parteciperemo a cenoni come l'ultimo dell'anno, potrebbe essere utile organizzare l'alimentazione relativa agli altri pasti della giornata senza escludere nessun macronutriente, ma magari riducendo un po' le porzioni e soprattutto inserendo una quota importante di vegetali. Ad esempio nell'attesa del cenone di Capodanno potremmo iniziare la giornata con un infuso, qualche fetta biscottata integrale un velo di marmellata e un paio di noci, proseguire con uno spuntino di frutta a metà mattina, mangiare a pranzo un'insalatona ricca di verdure diverse con un po' di salmone affumicato ed una fetta di pane integrale, ancora un po' di frutta fresca nel pomeriggio, e poi BUON CENONE !!!



L'IMPORTANZA DEI VEGETALI ANCHE A NATALE

In generale per quanto riguarda i vegetali, quando consumati regolarmente, oltre ai noti effetti sulla salute, derivanti dalle loro capacità di aiutarci a difendere da malattie come il diabete, il cancro, l'infarto e l'ictus, essendo tra gli alimenti per eccellenza più ricchi in fibre, aiutano anche a raggiungere più facilmente un senso di sazietà, riducono l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, e svolgono un'importante azione prebiotica fornendo nutrimento ai microrganismi intestinali, indispensabili per la nostra salute.... Ma anche per non ingrassare! Il microbiota infatti è in grado di determinare quante calorie assorbire dagli alimenti ingeriti; questa capacità del microbiota viene chiamata "effetto del secondo pasto", ossia se ad un pasto vengono mangiate molte fibre prebiotiche che nutrono abbondantemente il nostro microbiota, al pasto successivo non verrà richiesto un assorbimento massiccio di calorie. Al contrario, se nel pasto precedente non viene introdotta un'adeguata quantità di fibre prebiotiche, le calorie degli alimenti mangiati nel pasto successivo verranno assorbite quasi completamente. Quindi anche durante le feste, frutta e verdura non devono mai mancare sulle nostre tavole.

PIÙ CAMMIMATE, MENO RINUNCE

Nonostante però, tutti questi accorgimenti, vista l'inevitabile quantità di eventi ai quali si partecipa durante il periodo natalizio, sicuramente ci capiterà di introdurre più calorie di quante ne consumiamo; e allora la soluzione è veramente semplice: se non possiamo ridurre l'introito calorico nei giorni di festa basta inserire un po' di attività fisica e quindi aumentare il dispendio calorico per riportare in equilibrio la bilancia energetica tra "entrate ed uscite". E basta davvero poco: soprattutto dopo i pranzi abbondanti, evitiamo di rimanere sdraiati sul divano ad annoiarci, invece magari per favorire la digestione, bruciare un po' di Kcal e stimolare il metabolismo, facciamo delle belle passeggiate per le strade dei nostri borghi, vivendo l'atmosfera tipica del Natale. Ad esempio con un'oretta di camminata o di pedalata si possono bruciare, a seconda dell'andatura mantenuta, dalle 200 alle 300 Kcal che ci aiuteranno a bilanciare almeno in parte, le calorie in eccesso introdotte con il pranzo oppure con la tradizionale fetta di panettone.

IL NATALE DEVE ESSERE VISSUTO PIENAMENTE...

Detto questo però, il Natale deve rimanere come abbiamo detto un momento di festa, di condivisione e di calore familiare. Purtroppo però molto spesso questo periodo di feste porta anche una buona dose di stress, derivante dai tanti impegni da gestire, dall'enorme quantità di cose da fare e dalle molteplici situazioni conviviali caratterizzate da una grande abbondanza di cibo. E allora proviamo a capire cosa fare per vivere un Natale sereno anche a tavola gestendo al meglio queste festività prendendoci cura di noi stessi, piuttosto che accumulando ansia e sensi di colpa. In primo luogo non dobbiamo mai aver paura del cibo e dobbiamo concederci di mangiare con tranquillità le delizie che ci verranno proposte, perché come dicevano i latini: "Semel in anno licet insanire" ossia a una volta all'anno è lecito fare pazzie, ma quando mangiamo questi cibi, impariamo a scegliere e a mangiare solo quello che ci piace e che desideriamo davvero, e non a rimpinzarsi in continuazione soltanto perché in questo periodo il cibo è ovunque. Non bisogna entrare in quel circolo vizioso che ci porta a mangiare in continuazione ogni volta che ci viene proposto qualcosa di commestibile anche se in realtà non ci piace così tanto o non abbiamo fame; quindi concediamoci quello che realmente desideriamo, perché non ci sono "cibi buoni" e "cibi cattivi", ma impariamo ad ascoltare anche il nostro corpo per capire quale cibo veramente vuole. Ad esempio, invece di bere bevande zuccherate, potrebbe diventare una buona abitudine in queste giornate, per migliorare la digestione e contrastare la formazione di gas intestinali ed il gonfiore, bere una gradevole tisana di anice, finocchio e cumino, una miscela meravigliosamente equilibrata, piacevolissima senza l'aggiunta di zuccheri, che unisce alle note vivaci e piccanti del finocchio e del cumino, la dolcezza dell'anice.



... ma anche consapevolmente.

Ecco alcuni semplici e pratici consigli utili per mangiare in modo più consapevole e che si possono applicare ogni giorno e anche nel periodo delle feste:

1. Mangiare con attenzione: quando ci si siede a tavola per mangiare bisogna fare solo quello, e bisogna farlo lentamente e senza troppe distrazioni, perché in questo modo si avrà la possibilità di dare la giusta importanza al pasto e si riuscirà a viverlo come una vera esperienza.

2. Mangiare in modo consapevole: occorre mangiare utilizzando tutti e cinque i sensi, non solo il gusto ma anche il tatto, la vista, l'odore e perfino l'udito, ascoltando e apprezzando i diversi rumori dei cibi quando li prendiamo tra le mani e poi li mangiamo. In questo modo è possibile imparare ad apprezzare i sapori, i profumi del pasto, i colori delle verdure, le piacevoli consistenze al palato, riscoprendo quanto sono straordinariamente intensi. Quando si riesce a sintonizzare i sensi con il cibo che viene mangiato si riesce a gestire con maggiore consapevolezza la sensazione di fame, le emozioni e i pensieri legati all'alimentazione e a riconoscere il senso di sazietà.

3. Imparare a riconoscere la fame: quando si avverte fame è bene aspettare qualche minuto prima di assumere del cibo, per capire se davvero si ha bisogno di mangiare. Imparare, cioè, a distinguere tra la fame vera, quella fisiologica, e quella emotiva.

4. Imparare a volersi bene: i sensi di colpa e i giudizi spietati su se stessi, dopo un pranzo ed una cena importante, non sono solo inutili, ma hanno esattamente l'effetto opposto a quello sperato e indurranno ancora più errori soprattutto in un periodo in cui il cibo ci viene offerto in ogni momento. La soluzione, invece, sta proprio nel ritornare ad apprezzare se stessi e il cibo, a volersi bene e far in modo che il mangiare diventi un'esperienza sensoriale ricca di scoperte e di emozioni positive.

Pertanto rilassiamoci, godiamoci le feste in compagnia delle persone a cui vogliamo bene, mangiamo tutto quello che realmente desideriamo ma facciamolo in modo consapevole.

Buone Feste e Buon appetito!
Dott. Nicola Calandrella