

Pasqua, i dieci comandamenti per evitare la grande abbuffata

di **Redazione**

13 Aprile 2017 - 10:24



Pasqua e pasquetta sono alle porte e con loro anche i pranzi abbondanti, le pietanze elaborate e ricche di grassi.

“Pasteggiare in compagnia fa certamente bene all’umore ma attenzione a non esagerare - spiega Assosalute - **Mangiare bene e con gusto, assaporando i sapori della tradizione, non significa necessariamente mettere alla prova stomaco e intestino**”.

Basta, infatti, qualche accortezza per godersi la tavola anche a Pasqua senza grosse rinunce, soprattutto per chi, con l’arrivo della primavera, ha già preso contromisure per rimettersi in forma.

Come, infatti, rilevato da una recente indagine di Assosalute, Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione, per il 39,1% degli Italiani - e **per quasi 1 donna su 2 - l’arrivo della bella stagione fa rima con prova costume**. E, si sa, non è saggio, in occasione delle feste, lasciarsi andare e dimenticare le regole di una dieta equilibrata per poi, dopo le grandi abbuffate, complici anche i sensi di colpa, “mettersi a stecchetto”, spesso senza alcun criterio. Quel che accade è che il nostro organismo, in deficit energetico, tenderà a immagazzinare tutto quello che riceve.

A Pasqua e Pasquetta, quindi, è consigliabile approfittare per **staccare dalla routine di ogni giorno e fare attività fisica all’aria aperta**, dedicandosi anche a lunghe passeggiate lontani dallo stress quotidiano.

Ecco i consigli di Assosalute per assaporare i piaceri della tavola, anche a Pasqua, senza sgradite sorprese per stomaco e intestino.

I 10 comandamenti per il benessere del palato e dell’apparato digerente

1. Non esagerare con le quantità

Si sa, con le feste tendiamo a mangiare di più ma sarebbe bene non “sentirsi pieni da scoppiare”. Raggiunta la sazietà, evitate di farvi tentare, e soprattutto se il pasto è stato molto abbondante, limitate i dolci e la frutta.

2. Non assumere cibi con eccessiva velocità

Mangiare significa anche assaporare il cibo. Masticare bene e mangiare lentamente favoriscono la digestione mentre, invece, mangiare troppo velocemente può innescare, assai comunemente, fenomeni come gonfiore e aerofagia.

3. Non eccedere con il sale

Il sale in eccesso, soprattutto se il cibo ingerito è stato abbondante, rende più difficile il processo digestivo oltre alla fastidiosa sensazione di dover bere, aumentando il senso di pienezza. Inoltre, in generale, troppo sale nella dieta, può causare un aumento della pressione arteriosa.

4. Non fare eccessivo uso di alcolici

Che sia amaro o vino per il brindisi occhio all'eccessivo consumo di alcool. Se un singolo bicchiere di vino durante i pasti porta con sé benefici, non bisogna bere troppo in quanto l'alcol, specie se associato a cibo abbondante, può favorire bruciore di stomaco e reflusso acido.

5. Non eccedere in condimenti

I condimenti sono gustosi, ma sono spesso ricchi di grassi e, soprattutto se il pranzo è di più portate, appesantiscono non poco lo stomaco. Inoltre, se in eccesso, possono alterare il sapore del cibo che gustiamo. Quindi, non esagerare con intingoli e “scarpette”.

6. Non mangiare troppi fritti

Il fritto, per quanto gustoso e garanzia di successo per cene e pranzi con amici e parenti, sovraccarica il nostro organismo e appesantisce lo stomaco, risultando indigesto. Per questo, soprattutto quando le pietanze sono numerose e abbondanti, prediligere altre modalità di cottura.

7. Limitare i cibi piccanti

Le spezie hanno tante proprietà benefiche per l'organismo ma l'eccesso di pepe e peperoncino può, specie nelle persone che già soffrono di alcuni disturbi come il colon irritabile, aumentare il rischio di problemi all'apparato gastrointestinale.

8. Non eccedere nel consumo di caffeina

Se il caffè sembra irrinunciabile dopo un pasto abbondante, occorre ricordarsi che anche la caffeina può influire sulla nostra pressione e contribuire al malessere del nostro stomaco, favorendo il reflusso acido, soprattutto se si è mangiato troppo. Meglio, quindi, prediligere l'assunzione di tisane ad azione digestiva.

9. Attenzione alla cioccolata e all'uovo a fine pasto

L'uovo di cioccolata è irrinunciabile, tuttavia, sarebbe meglio che il cioccolato fosse il meno elaborato possibile: al latte, se non si è intolleranti al lattosio e, soprattutto fondente, è sicuramente da preferire rispetto al cioccolato di copertura della colomba o di quello presente all'interno di dolci perché in entrambi i casi, insieme agli ingredienti del cioccolato, si mischiano lieviti, altri zuccheri e grassi. Attenzione, quindi, alle qualità del cioccolato, specie a fine pasto e al tipo di alimenti a cui esso viene aggiunto.

10. Non essere sedentari

Sostituire il riposino pomeridiano con una passeggiata che favorisca la digestione. Sfruttare poi la pausa Pasquale anche per fare attività fisica permette di riprendersi più in fretta dagli eccessi di libagioni.