

**Come non ingrassare troppo durante le feste? Evitare di digiunare prima (o dopo).**

**Ecco perché**

Ci sono trucchi (anche psicologici) utili a non darsi agli eccessi durante i pasti in compagnia. Sembra un suggerimento in controtendenza, ma agire «per compensare» può essere fuorviante (Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 dicembre 2025)



Siamo alla vigilia del lungo periodo di feste. **Per chi sta cercando di perdere peso**, i giorni che precedono e seguono Natale e Capodanno possono rappresentare una vera e propria **sfida**: gestire la presenza in casa di alimenti molto appetibili, che vien voglia di consumare anche tutti i giorni, è difficile, anche perché i supermercati già da fine novembre hanno iniziato a propinarci panettoni, pandori e dolci vari.

È il periodo dell'anno **più ricco di occasioni golose**, oltre che conviviali.

**Come non ingrassare a Natale?**

Come non ingrassare a Natale? Due consigli facili: **non bisogna digiunare prima, o ammazzarsi di sport.**

Sembrano suggerimenti in controtendenza, ma funzionano dal punto di vista fisiologico e psicologico. Ecco perché.

**Mi tolgo il gusto**

«Potrebbe essere una scelta strategica quella di iniziare a fare **qualche colazione con panettone, pandoro o dolci tipici della tradizione prima del Natale** - suggerisce **Ilaria Prandoni**, biologa e

nutrizionista di Palazzo della Salute del Gruppo San Donato -: ovviamente sempre con moderazione, ma questo toglierebbe attrattività ai cibi e ne placherebbe la voglia smisurata. Con molte persone funziona e **blocca quel desiderio incontrollato** di dolci che a volte spinge all'eccesso, specie se riguarda alimenti considerati “proibiti” o “tabù” e quindi desiderabili».

### **Non digiunare**

Altro consiglio utile è quello di **non arrivare affamati** ai giorni di festa: «L’idea della compensazione è fuorviante - spiega la specialista -: è meglio arrivare con un certo equilibrio al pasto della festività comandata perché si riesce a controllare meglio il proprio comportamento alimentare. Certo, probabilmente si mangerà più del solito, ma non spinti da una “fame da giorno di digiuno” che ci potrebbe spingere a raggiungere in un solo pasto l’apporto energetico di tre giorni interi. **Aiuta a moderarsi naturalmente».**

### **Iniziare con le verdure**

La moderazione è la chiave, pur nella consapevolezza che i giorni di festa sono eccezioni e vanno goduti. Quel che occorre **evitare è l’eccesso a ogni costo**: «Spesso le persone si sentono come “spinte” a mangiare tanto, ma non deve essere per forza così - dice l’esperta -. Se abbiamo tante occasioni di ritrovi non possiamo considerarle tutti momenti in cui esagerare. Bisogna **fare delle scelte** e dare importanza alla convivialità più che all’eccesso di cibo o di bevande alcoliche». Moderarsi non è facile per chi lotta con i chili di troppo, però: ci sono **trucchi** da usare nel momento del pasto vero e proprio? «**Iniziare con le verdure**, perché contengono fibra: se le consumiamo con un po’ di pane bevendo un po’ d’acqua ci sentiremo già un po’ sazi e questo aiuterà a gestire il pasto», consiglia Prandoni.

### **Muoversi? Come sempre**

Anche **sfiancarsi di sport prima e dopo i pasti delle feste** non è corretto, ma nemmeno dimenticarsi di muoversi: «Non è intensificare l’attività fisica che ti aiuta a contrastare l’eccesso di cibo, ma mantenere la propria routine di sport. Non ho la palestra aperta? Cerco di fare altro, ma di **mantenermi attivo**. L’idea di “compensare” prima (o dopo) contiene in sé una sorta di “autorizzazione” all’eccesso che non va bene - osserva la nutrizionista e conclude -. **Mantenere sane abitudini** di alimentazione e attività fisica aiuta a gestire i momenti di festa per quello che sono, **eccezioni**, senza arrivare a gennaio con diversi chili sulla bilancia in più».

**Il vero alimento «miracoloso» è facile da trovare (e mangiare): sono le fibre**