



**Le diete lampo dopo le feste Natalizie: ne vale veramente la pena?**

**Riflessioni e consigli della Dott.ssa Francesca Deriu  
Biologa Specialista in Scienze dell' Alimentazione**

# Le diete lampo dopo le feste Natalizie: ne vale veramente la pena?

E' l'argomento del momento, sui giornali o sul web non si parla di altro: le "diete lampo" o "programmi detox" per eliminare velocemente i chili in più accumulati durante le feste Natalizie e "disintossicare il nostro organismo".

E' vero che sono poche le persone che escono indenni, in termini di peso corporeo, dai bagordi Natalizi. Il mese di Dicembre è, statisticamente quello in cui si ingrassa di più, non c'è niente da fare.

Questo succede perchè al cenone e al pranzo(ne) di Natale, si aggiungono aperitivi di auguri, cene con gli amici e chi più ne ha più ne metta.

Per non parlare, poi, dei pericolosissimi avanzi. Tutto ciò che rimane in casa dopo le feste; panettone avanzato (se avanza), cioccolatini, torroncini o dolci vari. Ci sentiamo in dovere di finirli, e lo facciamo con la coscienza a posto, tanto poi ci mettiamo a dieta, e navigando sul web non abbiamo che l'imbarazzo della scelta, ma possiamo anche recarci in edicola e comprare una rivista su cui trovare la dieta che fa per noi.

I famosi buoni propositi di inizio anno.

Una settimana di centrifughe di sedano, la dieta liquida, la tisana drenante o l'integratore miracoloso che aumenta il metabolismo.

A volte spendiamo anche tanti soldi, perchè basta entrare in erboristeria o farmacia per trovare il programma più adatto a noi.

## **Ma ne vale la pena?**

Per prima cosa chiediamoci da cosa dobbiamo disintossicarci.

La convivialità, lo stare insieme alla famiglia e agli amici, il concedersi qualche sfizio in più e lasciarci andare. Ci dobbiamo disintossicare da questo?

Secondo: pensiamo a cosa dobbiamo smaltire, perchè probabilmente quei chili in più sono per la maggior parte liquidi accumulati, dovuti a cibi più conditi e sale in eccesso.

Terzo, ma non meno importante: tutti i programmi detox, le diete lampo, la dieta dei centrifugati, non solo non hanno alcuna valenza scientifica, ma in alcuni casi possono essere nocivi per la salute e per il corretto funzionamento del metabolismo.

Una dieta liquida a base di succhi di frutta e verdura, per esempio, potrebbe creare picchi di glicemia e insulina, ed essere per di più causa di perdita di massa muscolare perchè povera di proteine, e non di grasso.

## **Il mio consiglio?**

Se si tratta di pochi chili sarà sufficiente tornare alla vostra alimentazione normale e tenere lontano dagli occhi gli avanzi di Natale, e vedrete che nel giro di una settimana o dieci giorni il peso tornerà alla normalità.

Se i chili da perdere sono tanti, probabilmente la responsabilità non è delle feste Natalizie.

Rivolgetevi ad un esperto qualificato per capire dove sbagliate e cambiare il vostro stile di vita. **Questo Sì' che sarebbe un buon proposito di inizio anno!**

**Dott.ssa Francesca Deriu**

**Biologa Specialista in Scienze dell' Alimentazione**

**Tel: 335331467**

**Web: [www.minutro.it](http://www.minutro.it)**