

APRIMAR-SE ABANS DE NADAL, UNA BONA OPCIÓN

19 desembre, 2023



¿Per què no preparar-nos per l'arribada de Nadal? És una opció, aprofitar aquests dies previs per aprimar-se abans que comencin les festes. Malgrat que som de l'opinió que es moderi la ingesta durant el mes de Nadal, sempre és bon perdre quilos abans de Nadal.

I, això que, el fred, els festius, les reunions d'empresa, la proliferació d'aliments que ens entren pels ulls i calòrics, de les setmanes prèvies a Nadal pot no semblar el més adequat per decidir posar-se a dieta, no hi ha perquè resignar-se a viure durant tot el més pendent de la bàscula. Tinguem seny.

Tot el contrari, ens hem de motivar per posar-nos a punt aquests dies que falten per la nit de Nadal i el Cap d'Any. Mantinguem el control a l'hora de menjar i fem dels hàbits diaris una forma de mantenir el control per a quan arribi

l'hora d'enfrontar-nos al torró o les dolços. Nutricionistes asseguruen que es tracta de seguir dos patrons:

- Fer entre setmana una dieta més estricta.
- Acomplir tots els dies activitat física.
- El cap de setmana, controlar una mica i respectar les pautes dels comportaments socials.

De dilluns a divendres

Haurien de seguir una dieta basada en fruites i verdures, més proteïnes i iogurts. Es tracta de menjar més sa i lleuger possible, assegurant a la vegada el descans i els somnis adequats. Malgrat que costi perquè l'activitat social augmenta entre empreses, amics i després família. És important perquè fixar-nos en la llista de la compra:

- **Les verdures** s'han de comprar fresques i cuinar-les cada dia és ideal. Com a alternatives trobem les borses d'ensalades ja rentades i tallades, tomàtecs i cogombres que són fàcils de preparar. O verdures que es fan en cinc minuts al microones o saltejar-les. També n'hi ha que estan conservades o congelades, ja que son supersanes, barates i ràpides. És clar, no les hem d'arrebossar, sinó en puré, a la planxa o en caldos.
- Amb relació a **les proteïnes** hem d'apostar per les més fàcils i ràpides de fer: ous, filets de pollastre, pollastre rostit, peixos en conserva (buidant les llaunes de l'oli que porten) i filets de carn per fer a la planxa.
- **Els caldos.** Són un gran recurs per aquests moments que busquem. No aporten calories, van bé pel fred (si és que fa), aporten calor i podríem dir que és un aliment que enganya molt la fam. Es poden utilitzar caldos de brics, que no tenen conservants ni són nocius per la salut.
- **Els llegums.** Si les volem fer bé ens costarà temps fent-les amb verdura i poc greix. L'opció és el llegum en conserva és més molt saludable: n'hi ha prou amb obrir el bot, ofegar amb un poc d'oli i verdura (que també pot ser en conserva) i llest.
- **La fruita.** Sempre, fresca i de temporada: Suposa un piscolabis i unes postres molt sans. Millor comprar de

mida petita per així menjar-les amb menor quantitat.

- **Iogurt natural.** Es pot acompanyar amb fruites o nous.
- Les **infusions** s'han d'incloure en el menú diari per les seves propietats saciant.

Un dels requisits importants a seguir és fer exercici físic tots els dies, sense excepció, i seguir les rutines ordenades sobretot a l'hora de socialitzar.

Fes algun partit amb l'equip, caminar, no utilitzar ascensors, el que faci falta, però moure's cada dia.

Intentar no prendre alcohol ni picar entre hores. Si pots, cosa que en aquestes èpoques és difícil, evitar que la teva activitat social es desenvolupi només en bars o similars.

Objectiu, desinflar-se

No es tracta només de perdre pes, sinó de mantenir un control de la dieta els dies previs a Nadal. I sobretot combatre la inflamació i la retenció de líquids, i mantenir-les a ratlla a les festes nadalenques. Per això és rellevant quins són els nutrients i preparacions a evitar, ja que la ingesta afavoreix la inflor. Per això, evitar els dolços, refrescs i els aliments processats, perquè està demostrat que poden contribuir a la inflamació. També s'associen a aquest efecte en l'organisme els greixos saturats i trans, presents en aliments freds, la brioixeria industrials i els dinars ràpids. Tanmateix, els aliments altament processats sovint conté ingredients que poden desencadenar respostes inflamatòries. Per això, s'aconsella llegir sempre l'etiqueta i, com a norma, reduir el consum de productes embassats que inclouen diversos afegits a la seva composició, optant sempre per les versions fresques i naturals. Inclouent en aquesta llista les carns processades, com salsitxes o embotits; els edulcorants artificials; els aliments rics en additius i conservants i l'alcohol.

En contraposició a aquestes opcions proinflamatòries es recomana assegurar la presència en els menús diaris dels aliments que ajuden a prevenir i combatre aquest problema. Hem d'escollir greixos saludables, com les presents als alvocats, fruits secs i oli d'oliva; optar per la proteïna magra i

consumir aliments frescos i naturals sempre que sigui possible.

Brous, cremes i sopes.

Igual que en l'estratègia de control de pes, els brous i preparacions similars estan especialment indicats per reduir la inflamació i la retenció de líquids. Són preparats que solen tenir un alt contingut en aigua el que contribueix a la hidratació i afavoreix la sensació de sacietat, per la qual ajuden a controlar les porcions d'aliments que es mengin després. Per altre costat, si es preparen amb els ingredients adequats són baixos en calories, i en incorporar una varietat de verdures, proteïnes magres i grans sencers, proporcionen una ampla gamma de nutrients que són essencials per mantenir la salut.

Altres avantatges: els caldos solen ser fàcils de digerir, la qual cosa resulta beneficiós per posar a punt el sistema digestiu. Aquest efecte es potencia si aquestes preparacions se les afegeixen ingredients com el gingebre o les herbes digestives. L'ideal és que els caldos siguin casolans, el que permet que en la seva preparació es pot controlar la quantitat de sal, un aspecte fonamental.