Feste natalizie, 3 chili da smaltire: lo dice Coldiretti

BARI – E’ salato in Puglia il conto del tour de force alimentare delle Feste che ha portato aumenti di peso ai tempi del Covid fino a 3 chili per effetto del consumo di circa 25mila chilocalorie. E’ quanto stima la Coldiretti Puglia, in occasione del primo fine settimana dopo l’Epifania che “tutte le feste si porta via”, lasciando a molti pugliesi uno sgradito ricordo.

“Per le festività di Natale e Capodanno i pugliesi hanno speso 120mln di euro per i cibi e le bevande, con un calo del 32% rispetto allo scorso anno a causa principalmente della chiusura di ristoranti, trattorie, pizzerie, pub e agriturismi per l’emergenza Covid ma anche delle ridotte disponibilità economiche delle famiglie colpite dalla crisi economica legata alla pandemia. C’è stato al contempo un vero e proprio boom del fai da te casalingo, con pasta, dolci e pizze che hanno accompagnato quotidianamente i pugliesi nei giorni di festa”, afferma Savino Muraglia, presidente di Coldiretti Puglia.

L’effetto del maggior consumo di cibi calorici abbinato a bevande alcoliche è aggravato dal fatto che – sottolinea la Coldiretti Puglia – l’abbuffata per le festività è stata anche accompagnata dalla sospensione delle attività sportive e da una totale sedentarietà con le lunghe soste a tavola anche se con il numero ridotto di commensali che hanno azzerato il movimento fisico e favorito l’accumulo di peso.

Per aiutare le buone intenzioni la Coldiretti ha stilato una lista dei prodotti le cui proprietà terapeutiche e nutrizionali sono utili per disintossicare l’organismo e per accompagnare il rientro in salute alla normalità dopo gli stress dei viaggi e dei banchetti natalizi.

In questa stagione – continua la Coldiretti regionale – tra la frutta da non dimenticare ci sono arance, clementine, mele, pere e kiwi mentre per quanto riguarda le verdure quelle particolarmente indicate sono broccoli, cavoli, spinaci, cicoria, radicchio, zucche e zucchine, insalata, finocchi e carote. Tutte le insalate e le verdure vanno condite – sottolinea la Coldiretti – con olio extravergine d'oliva, un antiossidante per la concentrazione di polifenoli che facilita l'assunzione delle vitamine liposolubili, come la A, la D, la E e la K, combatte l'invecchiamento dell'organismo e favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche, e abbondante succo di limone che purifica l'organismo dalle tossine, fluidifica e pulisce il sangue, è un ottimo astringente e cura l'iperacidità gastrica.

Le arance – informa la Coldiretti – sono una notevole fonte di vitamina C che migliora il sistema immunitario e aiuta a fronteggiare l'influenza che ha già portato 1,5 milioni di italiani negli ambulatori, favorisce la circolazione, ossigena i tessuti e combatte i radicali liberi.

"Mangiamo le clementine pugliesi, i carciofi e i broccoli a Km0 – insiste il presidente Muraglia – per aiutare i produttori di un segmento in crisi con ortaggi e frutta venduti in campagna a pochi centesimi, ma che fanno tanto bene alla salute", dice Muraglia.

Le mele per il loro modesto apporto calorico e per la prevalenza del potassio sul sodio sono capaci di svolgere un'azione antidiarroica e di regolare la colesterolemia. Ancora, le pere che oltre ad avere un buon potere saziante, contenendo zuccheri semplici come il fruttosio, fibra, molta acqua e poche calorie, sono adatte per chi soffre di intestino pigro.

I kiwi ricchi di vitamina C, fosforo e potassio sono particolarmente indicati per migliorare il funzionamento dell'intestino, i semini neri in esso contenuti, infatti, ne

stimolano le contrazioni. Tutta la verdura a foglie verde scuro come spinaci e cicoria – continua la Coldiretti – contiene acido folico, gruppo vitamine B, essenziale nella formazione dei globuli rossi del sangue per la sua azione sul midollo osseo. Ancora, l'insalata conferisce volume e potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato ed assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio.

Le carote sono ricche di vitamina A, indispensabile per la salute degli occhi e della pelle, i finocchi, risultano ottimi per combattere la nausea, la digestione difficile e la stitichezza. Nella dieta non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli e lenticchie) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali ma – conclude la Coldiretti – sono anche una notevole fonte di carboidrati a lento assorbimento, che forniscono energia che aiuta a combattere il freddo e il gelo.