

MISTER PARKY E LE GRANDI OCCASIONI

Durante la nostra quotidianità, ci troviamo più volte ad affrontare momenti di festa o di ritrovo/convivialità (a parte questo periodo di distanziamento sociale).

Le festività natalizie e pasquali, i compleanni, gli anniversari e i pranzi/cene con amici e parenti sono parte integrante nella nostra vita. È bene imparare a gestire questi momenti senza timore di interferire con il peso e con i farmaci.

COME POSSIAMO GESTIRE LO «SGARRO»?



NON DEMONIZZIAMO LO SGARRO!

Lo «sgarro» va sempre contestualizzato e gestito senza timore o sensi di colpa!

Il momento in cui ci si concede qualcosa di più o di diverso, è spesso associato ad un momento importante di convivialità, che va vissuto godendo del piacere della compagnia dei propri cari e dei propri amici!

ESSERE A DIETA SIGNIFICA SEGUIRE UNO STILE DI VITA ADEGUATO AL PROPRIO BENESSERE, CUI CONTRIBUISCE ANCHE LA CONVIVIALITÀ!



COME GESTIRE LO SGARRO IN CASO DI SOVRAPPESO?

È BENE DISTINGUERE TRA «SGARRO» DOLCE E SALATO!

Se si sta seguendo un percorso di perdita di peso, cercare di consumare il dolce (torta/pasticcini/dessert/biscotti) a colazione come spuntino del mattino, evitando il secondo spuntino della giornata. Se lo si consuma a pranzo o a cena, evitare la fonte di carboidrati a cena o saltare lo spuntino del pomeriggio, magari utilizzando la frutta della giornata come merenda.

Se amate maggiormente il salato, ad esempio pizza/focaccia/salumi/formaggi/primi piatti elaborati, meglio consumarla a pranzo, evitando il carboidrato della cena e la merenda. Magari puntare su yogurt e frutta per lo spuntino di metà mattina. Il giorno successivo evitare il pane e simili a cena.

**RICORDATEVI DI BERE MOLTA ACQUA,
PER AIUTARE A RIDURRE LA RITENZIONE DI LIQUIDI IN CASO DI CALORIE IN PIÙ!**

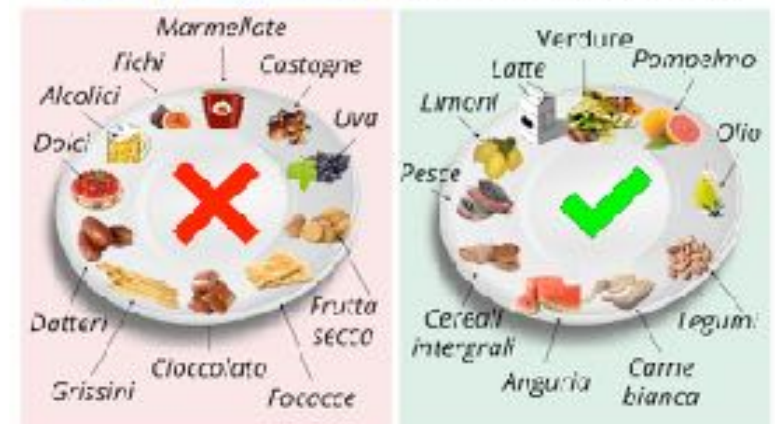


COME GESTIRE LO SGARRO IN CASO DI FARMACI?

È IMPORTANTE CONSIDERARE LA TIPOLOGIA DI FARMACI ASSUNTI!

Se si assumono farmaci ipoglicemizzanti orali (ad esempio la Metformina) per problemi di diabete o legati alla glicemia, è bene consumare il dolce, il prodotto da forno (pane/pizza), o il primo piatto particolare a pranzo evitando altre fonti di carboidrati. Quindi, se voglio mangiare la pizza, la piadina o la focaccia al formaggio, vi abbinerò l'insalata o la verdura cotta, lo stesso se si consuma la lasagna o la pasta alla carbonara. Se voglio mangiare una fetta di crostata, di torta di mele o un dessert più elaborato, evitare il primo piatto e il pane a pranzo (lo stesso vale per eventuali cracker e grissini), abbinandovi sempre un secondo leggero e un piatto di verdura condita solo con limone o aceto di vino. Spostare la frutta a merenda! Se il consumo è previsto inevitabilmente per cena, ridurre il consumo dei carboidrati nel pasto del pranzo e nella giornata successiva, cercando di camminare/fare più movimento durante la giornata.

Dieta per il diabete: alimenti consentiti e vietati



SE SI ASSUMONO ALTRE TIPOLOGIE DI FARMACI?

Se si assumono farmaci per problemi di ipertensione, colesterolo, trigliceridi, acido urico, ipotiroidismo, il consiglio migliore, in caso di «sgarro», è quello di rendere meno calorici i pasti successivi. Per esempio aumentando il contenuto di verdura, riducendo il contenuto di olio di oliva, di pane e pasta, oltre che aumentare il movimento!

Per favorire la digestione, introdurre delle tisane con zenzero, limone, anice stellato, alloro, finocchio, cardamomo e cannella, oppure degli integratori con enzimi digestivi.



SE SI SEGUE ALIMENTAZIONE IPOPROTEICA A PRANZO?

Possiamo optare per diverse soluzioni:

- 1. Consumare lo sgarro dolce a colazione, sfruttando l'effetto del digiuno notturno) oppure a merenda lontano almeno 1-2 ore dal farmaco. Si dovrebbero sentire di meno eventuali interferenze.*
- 2. In caso di sgarro salato a pranzo, abbinarvi la verdura e di usare enzimi digestivi e/o prodotti a base zenzero ed piante carminative per favorire la peristalsi intestinale.*
- 3. Consumare lo sgarro dolce o salato a cena, cercando di fare più movimento nel corso della giornata e dei giorni successivi, compatibilmente con le proprie attitudini e possibilità.*

RICORDATE SEMPRE DI SEGNARE COME VI SENTITE DOPO LO SGARRO E DI AVVISARE LO SPECIALISTA CHE VI SEGUE, PERE EVENTUALI AGGIUSTAMENTI DI TERAPIA E/O PIANO NUTRIZIONALE.

MA SOPRATTUTTO GODETEVI IL MOMENTO DI CONVIVIALITÀ: LA MENTE AIUTA A SUPERARE SPESSO TANTI OSTACOLI!

