

22 dicembre 2021 11:09

Dodici ore di passeggiata per bruciare la tua cena di Natale?

di [Redazione](#)

Mangiare troppo a Natale è quasi una tradizione. Molti di noi non vedono l'ora di riempire i nostri piatti di cibi festivi, fare spuntini con il cioccolato durante le vacanze o sorseggiare bevande festive. Anche se stai cercando di mangiare in modo più sano, i cibi indulgenti sono spesso mostrati in modo più visibile nei supermercati e nei negozi durante le vacanze, rendendo difficile rinunciare ai nostri cibi e bevande preferiti.

La [British Dietetic Association](#) stima che solo il giorno di Natale le persone potrebbero consumare circa 6.000 calorie, di cui la maggior parte grazie alla cena di Natale. Ma passare del tempo con gli amici, andare alle feste di Natale e alle celebrazioni di Capodanno potrebbe vederci mangiare troppo nei giorni e persino nelle settimane prima e dopo il Natale. Non c'è da meravigliarsi se l'adulto medio guadagna circa 0,5-1 kg durante queste vacanze.

Anche se potrebbe non sembrare molto, il peso che guadagniamo durante le festività non sempre viene perso nel nuovo anno. Questo aumento di peso in eccesso nel corso degli anni potrebbe portare alcune persone a diventare sovrappeso o obese, il che potrebbe aumentare il rischio di molte condizioni, tra cui cancro, diabete, ipertensione o ictus.

Ma la ricerca mostra che dare alle persone informazioni su quanti minuti di passeggiata (o corsa) ci vorranno per bruciare le calorie di cibi o bevande può aiutare le persone a mangiare di meno ed evitare di ingrassare. Quindi, quanto devi camminare per bruciare la cena di Natale?

Per un adulto che pesa 84 kg ci vorranno circa 12 ore di camminata a ritmo costante (circa sei chilometri all'ora) per bruciare le calorie di una cena di Natale media. E' l'equivalente di camminare per circa 75 chilometri. Oppure, se preferisci, potresti fare jogging per circa cinque o sei ore.

Ovviamente, il numero di calorie nella tua cena dipenderà anche dai cibi che mangi, da come li prepari e se ogni tanto ti fermi. Ad esempio, se tagli gli stuzzichini e gli antipasti prima di cena e hai solo un dolce di Natale per dessert insieme a due bicchieri di vino, la tua cena di Natale potrebbe contenere solo circa 2.080 calorie. Per qualcuno che pesa 84 kg, ci vorrebbero solo circa sei ore e mezza di cammino per bruciare.

La quantità di attività fisica che dovrai fare per consumare la cena dipenderà anche da molti fattori come età, sesso e peso.

L'aumento di peso durante le vacanze non deve essere inevitabile e camminare è un'ottima attività che puoi fare da solo o con gli altri. Anche se camminare per 12 ore di fila non è qualcosa che nessuno vuole fare durante le vacanze, ci sono molti modi semplici per fare più attività fisica durante le vacanze ogni giorno. Ad esempio, prova a camminare per i negozi invece di usare la macchina se puoi, o fai un giro in bicicletta nel tuo quartiere con i tuoi

bambini per guardare le luci di Natale.

Certo, è difficile non indulgere nel periodo natalizio poiché viene solo una volta all'anno. Alcuni altri modi semplici per mangiare meno calorie durante le vacanze è di fare spuntini saggi ed essere cauti con le porzioni. Se scopri di essere ingrassato dopo Natale, non scoraggiarti e cerca di concentrarti sulla riduzione delle prelibatezze e fissandoti l'obiettivo di rimetterti in carreggiata il prima possibile nel nuovo anno.

(Amanda Daley - Professor of Behavioural Medicine, Loughborough University -, su The Conversation del 21/12/2021)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)