

Rimettersi in forma dopo le feste

□



Con l'Epifania si sono ufficialmente concluse le Festività, e dopo la gioia di queste giornate di convivialità a tavola arriva il difficile confronto con la bilancia. Secondo Coldiretti noi italiani siamo ingrassati mediamente di 2 kg durante questo Natale: scatta così il momento dieta. Televisione, giornali, blog e radio ci tempestano di consigli per perdere rapidamente i chili in eccesso. Ognuno propone il proprio rimedio - la dieta dissociata, quella zona ecc. - ma sempre più spesso, e con grande gioia, sentiamo che per perdere peso non è necessario privarci dei carboidrati. Al contrario, come hanno dimostrato molti studi, i carboidrati complessi – quindi anche la **pasta** – aiutano a perdere peso, contribuendo a raggiungere il senso di sazietà senza apportare troppe calorie. A quanto pare (come leggiamo anche in una [news dell'’Ansa](#)

di qualche giorno fa) è sufficiente contenere le quantità di carboidrati e soprattutto di grassi e incrementare quelle di frutta, ortaggi e legumi per rimettersi in piena forma!

Per noi amanti della pasta è una gran bella notizia. Come ogni giorno potremo continuare a mangiare un gustoso piatto di [pasta di Gragnano](#), magari una porzione un po' più piccola del solito, preferibilmente condita con verdure di stagione e olio extravergine di oliva.

Qualche idea per cucinare? [Tortiglioni alla crema di ceci](#), [mezzi rigatoni ai broccoli](#), [spaghetti o vermicelli alle vongole](#), linguine al radicchio rosso...

Nella sezione delle ricette invernali trovate già qualche interessante proposta, ma in questi giorni ne pubblicherò altre, così da stuzzicare il mio e il vostro appetito senza dimenticare la linea.