

CORSO DI SOPRAVVIVENZA POST-NATALIZIA

Il Natale è appena finito. Le festività sono state spazzate via da una vecchietta scopamunita che ha devoluto ai bimbi più dolciumi che carbone. Potremmo fare un bilancio; potremmo...ma forse non vogliamo correre rischi.

Abbiamo visto i panettoni apparire sugli scaffali dei supermercati poco dopo ferragosto. Hanno iniziato a tentarci che ancora giravamo in maniche corte. Ah, che bello il consumismo sfrenato. Che belle sensazioni! Che soletico alle papille gustative! Che sublime piacere....

Il desiderio di un po' di freddo, di torrone da spezzare a scaglie dopo cena, della "tradizionale" fetta di panettone davanti al caminetto acceso si è fatto breccia dentro di noi molte settimane prima del Natale.

Poi, per fortuna, il Natale è arrivato veramente. E via! Via alle cene dell'azienda, via alle cene col gruppo di amici, coi parenti; via alle "mangiate" e ai "cenoni" che si sono susseguiti, in verità fino quasi a ieri.

Ora è giunto il momento di capire come comportarci.

1

PRIMA MOSSA

La prima mossa è sempre la più importante, quindi ascoltate bene: controllate tutta la casa alla ricerca di tutti i panettoni, pandori e dolciumi che erano contenuti all'interno dei "cesti natalizi" che avete ricevuto in regalo. Dato che in Africa ci sono "i bambini che muiono di fame" è divieto assoluto di buttare anche solo una caloria nella spazzatura! Fate un bell'inventario di tutto ciò di cui disponete e programmate quando ingoiarlo. Da ricordarsi che è consigliabile evitare di usare il panettone come colazione (sarebbe troppo simile ai biscotti o alla brioche), forse è meglio attendere il tramonto. Come tutti infatti sapete, di sera e di notte si può mangiare ciò che si vuole senza ingrassare! Pertanto consigliamo di mangiare panettoni, pandori e torroni dopo cena, preferibilmente in solitudine. Dato che l'accurata masticazione porterebbe ad assaporarne meglio il gusto, si consiglia di ingoiare grandi pezzi di panettone o pandoro (grandi almeno quanto spugne da bagno) in modo da riempirsi quanto prima, assicurandosi, in questo modo, un bel senso di opulente sazieta' che potrà accompagnarci per tutta la notte.

2

SECONDA MOSSA

Dopo pochi giorni di abbuffate, se non avete centinaia di amici che vi hanno regalato panettoni e pandori, i suddetti finiranno. Allora, fortunatamente, potrete recarvi al primo supermercato che trovate per approvvigionarvi di qualche altra decina di confezioni. Come tutti infatti sanno, le aziende produttrici, per scongiurare il rischio che alcuni consumatori non siano riusciti ad assaggiare il loro prodotto, tendono – per assoluta beneficenza – a metterlo in vendita a prezzi scontatissimi nelle settimane che seguono il Natale. Potendo quindi godere di tanto altruismo, consigliamo di riempire tutto il baule della macchina. In tal modo, sempre avvalendoci del fatto che c'è la crisi, potremo vantare di aver risparmiato un bel po' di soldini acquistando i panettoni dopo il Natale ed avendo mangiato solo quelli regalati prima delle festività.

TERZA MOSSA

3

Cercate di considerare che c'è un rischio, durante il periodo che segue l'Epifania: succede spesso che appaiano prematuramente sugli scaffali dei supermercati dei dolcetti concorrenti. Si insinuano infatti dei dolciumi nuovi, quelli carnevaleschi, i quali, ricchi di gusto e di zuccheri, possono minare il progetto post-natalizio. Consigliamo pertanto di calcolare accuratamente che gli acquisti "scontati" post natalizi possano coprire l'intero periodo fino al carnevale, altrimenti potreste rimanere qualche giorno in astinenza.

4

QUARTA MOSSA

A questo punto, terminati i dolci natalizi, potrete abbandonarvi ai dolci carnevaleschi, tra chiacchiere, castagnole e frittore di vario genere. Anche qui, come nei migliori investimenti, è sempre necessaria una corretta diversificazione del rischio, quindi consigliamo di acquistare più confezioni di prodotti e magari, se necessario, procedere al surgelamento, in modo che si possa giungere al periodo pasquale.



QUINTA MOSSA

5

Giunta la Pasqua, che quest'anno, fortunatamente, arriverà prima del previsto, potrete acquistare colombe assortite con glassa, o con cioccolato, o ricoperte di mandorle e zucchero. Alcune saranno addirittura ripiene e, assaporandole lentamente, non potrete non notare che il loro aroma ricorda vagamente quello del panettone. Dopotutto, il loro contenuto è esattamente lo stesso di sempre, quello famoso della tradizione: solo farina, burro, latte e zucchero. Dopotutto, se ben ci pensate, sono proprio gli stessi abbinamenti che consentono ai nostri ragazzi di accumulare prezioso grasso, rendendoli forti e robusti e in grado di difendersi dal freddo come i leoni di mare o i trichechi. Non potremmo mai non approfittarne! Il cioccolato delle uova di pasqua (troppe tra quelle acquistate e quelle ricevute in dono) sarà impossibile da consumare tutto insieme (onde evitare una diarrea-fulminante), quindi consigliamo di avvalerci della stessa tribù africana virtuale di "bimbi emaciati e denutriti" per stoccare tutto il cioccolato (come l'anno scorso, ricordate?) nel freezer, estraendone, giorno dopo giorno, piccole quantità, come fanno le formichine che attingono alle riserve per tutto il freddo inverno. Ciò ci consentirà di mantenere in vita, come il migliore degli animalisti, una grande varietà di "piccole entità" che vivono in noi. Prima tra queste è il "colesterolo" (animaletto fedele e appiccicoso che vive nelle arterie e che tende a organizzare rave-party fino a tarda notte agglomerandosi - per timidezza, dato che detesta stare solo - con suoi simili, fino a che ictus non sopraggiunga). Altri sono i "trigliceridi" (microscopici esserini adiposi che procedono nel nostro torrente ematico sfrecciando su tricicli-giocattolo in miniatura) e ultime, ma non per importanza, sono le molecole di glucosio circolanti nel sangue, che appartengono ad una atavica tribù che risponde ad una sola divinità, un Dio che nei libri di Medicina si chiama: Diabete).



6

SESTA ED ULTIMA MOSSA

Verso maggio sarete pronti. A questo punto, la cura glucidico-lipidico-zuccherina sarà stata continuativa (come sapete, infatti, non si può interrompere drasticamente qualsiasi somministrazione) e un giorno, dopo la doccia, davanti allo specchio, noterete "timidamente" che alcune parti del corpo stanno pericolosamente debordando dall'asciugamano che avete in vita. Consci dell'imminente arrivo della stagione calda, vi preoccuperete giustamente del vostro stato estetico. In effetti, concentrandovi su voi stessi, potrete ammettere che il vostro palato è quotidianamente appagato da mesi, però serve un nuovo investimento. Allora cercherete qualche prodotto o centro di dimagrimento che, tramite riti woodoo o pozioni magiche, possa far scomparire i famosi 10 kg in 10 giorni.

Ciò non avverrà.

Nemmeno quest'anno.

Quindi, arresi all'evidenza che nemmeno l'estate del 2013 sarà quella giusta per sfoggiare in spiaggia il corpo che meritereste, ripiegherete su pareo o t-shirt da non togliersi mai, nemmeno durante il bagno nell'Adriatico e nemmeno sotto tortura da parte dei corpi speciali dell'esercito afgano.

Ma solo poche settimane dopo - verso fine agosto - entrando al supermercato per comprare la crema solare protezione 50 per le sole parti che avremo il coraggio di esporre al sole, alzando lo sguardo, su uno scaffale ci sarà ancora lui.

A fissarci con atteggiamento di sfida. A guardarci con lo stesso sguardo che conosciamo.

Lui. Ancora lui: il panettone!

E sarà di nuovo Natale.



Fabrizio Borghetti

www.fabriziorborghetti.it

Laureando in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Eat Coach

Educatore Alimentare

Economia Dietista

Paleo Diet consultant

Zone consultant

RKC certified instructor

RKDA Certified Kettlebell Trainer

Preparatore Atletico EFA

Personal Trainer EF

Functional Trainer FF

SFG1 Certified Instructor

Dott.ssa Alessandra Sagratella

www.alessandrasagratella.it

Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Eat Coach

Educatore Alimentare

Paleo Diet consultant

Zone consultant

RKC certified instructor

RKDA Certified Kettlebell Trainer

Personal Trainer EF

Functional Trainer FF

SFG1 Certified Instructor