

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata dal quotidiano "Leggo", spiega come disintossicarsi e dimagrire dopo gli eccessi alimentari delle feste natalizie, evitando u regime punitivo.

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

# LEGGO

## Dieta disintossicante per dimagrire dopo le feste: 4 mosse per tornare in forma senza punizioni

Alzarsi presto al mattino e praticare una leggera attività aerobica. Disintossicare il fegato con una dieta pesco-vegetariana. Riequilibrare la flora intestinale con fermenti probiotici. Idratarsi con acqua e tè verde banca bevanda ricchissima di antiossidanti nemica giurata dei radicali liberi. Sono le **quattro regole** auree suggerite dalla **nutrizionista e ricercatrice del Crea, Stefania Ruggeri** all'Ansa, per rimettersi in riga subito dopo le feste con un regime equilibrato e soprattutto non punitivo.

Un compito non facile, soprattutto dopo lo sfalsamento dei ritmi sonno-veglia tipici dei giorni di vacanza. La parola d'ordine, secondo la nutrizionista, è **prediligere alimenti e bevande in grado di disintossicare l'organismo** eliminando le scorie che causano infiammazioni, gonfiore e spossatezza. «Basta una settimana di cattiva alimentazione con surplus calorico», fa sapere la ricercatrice, basandosi su diversi studi scientifici, «per modificare il 'microbiota' intestinale e portarci ad una disbiosi, vale a dire l'aumento dei cosiddetti batteri 'cattivi' responsabile di un male assorbimento dei nutrienti e del rischio di sovrappeso».

Lunedì 6 Gennaio 2020

RAI