

# I consigli degli esperti per "depurare fegato e intestino dopo le abbuffate"

Data: 1 aprile 2016 | Autore: Antonella Sica



NAPOLI, 04 GENNAIO 2016 – Le festività natalizie volgono al termine. Ecco i consigli degli esperti per ritornare in forma dopo le abbuffate di Natale e Capodanno.

Secondo l'Andid (Associazione Nazionale Dietisti) «è bene iniziare l'anno con una dieta e un periodo di depurazione dalle tossine accumulate», ma «integratori e tisane non servono senza una buona dieta a base di frutta, verdure e cibi poco conditi, possibilmente accompagnata dalla giusta attività fisica». [MORE]

L'esperta Giovanna Cecchetto spiega: «L'eccesso di un'alimentazione particolarmente grassa, e a Natale non si tratta solo di un giorno ma di un periodo prolungato, provoca aumento di colesterolo e trigliceridi e affatica in particolare il fegato. I troppi condimenti e l'alcol comportano un sovraccarico digestivo che irrita le mucose e nuoce sia allo stomaco che all'intestino. Non serve il digiuno ma un periodo di disintossicazione, con molta acqua e condimenti semplici, a base di olio di oliva a crudo». Fondamentale, prosegue la Cecchetto, «ridurre al massimo grassi, zuccheri semplici e bevande alcoliche, ma anche introdurre più cereali integrali e fonti proteiche vegetali come i legumi al posto di carne o formaggi». Sì alle verdure, ma «crude, bollite o cotte al vapore, non ripassate nell'olio».

[foto: tgcom24.it]

Antonella Sica

