

ALIMENTAZIONE

## 6 CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE D'ESTATE



Con l'arrivo dell'estate le giornate diventano più lunghe, le temperature più calde, si suda di più e quindi si perdono tanti sali minerali, guadagnando maggiore stanchezza e spossatezza: proprio per questi motivi le nostre esigenze alimentari cambiano rispetto al resto dell'anno. Inoltre, quando si va in vacanza, è più facile approfittare di occasioni in cui si mangia fuori che spesso si accompagnano, purtroppo, anche ad una minore attenzione alla qualità degli alimenti e alle calorie. Tuttavia, seguire alcuni consigli alimentari può essere utile per affrontare l'afa estiva, ridurre il rischio di disidratazione, una complicanza che interessa soprattutto bambini, anziani e donne in gravidanza, ma anche per risparmiare quei chiletti in più che inficerebbero la nostra **prova costume**. Vediamo quali.

### **Parola d'ordine: "acqua!"**

In estate, con l'aumento delle temperature, si suda di più e si perdono tanti liquidi. Mantenere una corretta idratazione è quindi la chiave per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione: ogni giorno bisogna bere almeno un litro e mezzo d'**acqua** oppure 8 bicchieri. Il consiglio è quello di idratarsi il più possibile, anche se non si avverte lo stimolo della sete, perché, a volte, quando lo avvertiamo è già troppo tardi e i sintomi della **disidratazione** potrebbero essersi già manifestati. Non bisogna sottovalutare questa condizione perché la carenza d'acqua può portare a problemi seri come **malori** e stati confusionali, specie se accompagnata da un forte caldo. Inoltre, bevendo la giusta quantità di acqua al giorno, è possibile contrastare il ristagno dei liquidi e prevenire fastidiosi inestetismi come la **cellulite**.

### **Più frutta e verdura fresche**

Proprio durante la stagione estiva la natura ci mette a disposizione una vasta gamma di **frutta e verdura**, come a preoccuparsi di piacere e accontentare i gusti di tutti e soprattutto come ad avvertirci della loro importanza. Infatti quando sudiamo non perdiamo solo acqua, ma anche tanti **sali minerali** e vitamine idrosolubili: ecco perché d'estate ci sentiamo maggiormente stanchi e spossati. La frutta e la verdura fresche sono ricchissime di

acqua, sali minerali e **vitamine**, pertanto è bene farne una bella scorta per reintrodurre i micronutrienti persi con il sudore e affrontare al meglio le giornate più calde. Tre porzioni di verdura e 2-3 frutti **di stagione** al giorno sono sufficienti per fronteggiare l'afa estiva e per guadagnare benessere.

### **Favorisci la digestione**

Con il caldo la **digestione** rallenta, quindi è importante aiutare il nostro organismo a lavorare con efficienza. Come? Innanzitutto bisogna moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di **grassi**, limitando le preparazioni che contengono, ad esempio, panna, burro, margarine, maionese, oppure le **fritture**. È preferibile scegliere alimenti freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua, possibilmente cotti **a vapore**, in modo che l'apporto delle sostanze nutritive (vitamine e minerali) rimanga inalterato. Per condire si possono utilizzare due cucchiaini di **olio d'oliva** a crudo e, naturalmente, occorre sempre un occhio di riguardo per le **porzioni**.

### **Alimenti sicuri**

È indispensabile rispettare le modalità di **conservazione** degli alimenti che consumiamo, soprattutto in presenza del caldo estivo. Se si decide di consumare fuori casa un pasto preparato da noi, è opportuno utilizzare una borsa termica inserendo le apposite tavolette refrigeranti, oppure dei piccoli frigoriferi portatili, dove conservare nel modo corretto gli alimenti. Mantenere la catena del freddo è fondamentale: una cattiva conservazione degli alimenti espone a un maggior rischio di contrarre **batteri** intestinali che possono causare gastroenteriti e contribuire alla disidratazione.

### **Non saltare i pasti, sì a spuntini freschi e salutari**

Lo **spuntino** di metà mattina e la merenda sono pasti a tutti gli effetti, anche se molto spesso vengono sottovalutati e considerati come non necessari. In realtà rivestono un ruolo di fondamentale importanza a tutte le età perché gli spuntini contribuiscono a mantenere attivo il **metabolismo**, determinando così una serie di vantaggi: consentono di distribuire meglio l'energia (calorie) nell'arco dell'intera giornata, mantengono i livelli di glicemia (e di conseguenza d'insulina) più costanti e permettono di arrivare a pranzo e a cena senza avere una fame eccessiva e quindi senza il rischio di introdurre **calorie in eccesso**. Per gli stessi motivi è fortemente sconsigliato anche saltare gli altri pasti. Alcune proposte per spuntini freschi e salutari possono essere: uno **yogurt** magro con un po' di frutta fresca, un **frullato**, o meglio, un estratto di frutta o verdura, un pugno (20g) di frutta secca a guscio come **noci**, mandorle o nocciole, un **gelato** artigianale alla frutta oppure uno stuzzichino salato, come due crostini di **pane integrale** con qualche scaglia di Grana Padano DOP. Questo formaggio è un vero e proprio concentrato di tutti i buoni nutrienti del **latte**, ma con meno grassi di quello intero con cui è fatto poiché parzialmente decremato durante la lavorazione. Inoltre contiene tante **proteine** ad alto valore biologico, vitamine essenziali come la A e quelle del gruppo B (B2 e B12) e sali minerali indispensabili come calcio, zinco e selenio: un alimento ideale per rigenerarsi e reintegrare i minerali persi con il sudore.

### **Occhio alle bevande**

È buona regola moderare il consumo di bevande con **zuccheri** aggiunti, come **succhi di frutta**, cola, aranciata, tè freddi ecc. Non solo per una questione di scarsa qualità nutrizionale, perché queste bevande contengono principalmente **calorie vuote**, cioè apportano energia (data dallo zucchero) ma nessuna sostanza nutritiva, ma soprattutto perché, richiamando i liquidi nell'intestino, possono causare dissenteria e accentuare la disidratazione. Questo problema si manifesta maggiormente nei bambini, specie con il caldo. Bisogna fare attenzione anche agli **alcolici** perché, oltre ad essere ipercalorici e a contenere anch'essi calorie vuote, l'alcol è una sostanza vasodilatatrice che aumenta la sensazione di calore e quindi la sudorazione. Le donne possono bere un bicchiere di vino al giorno, mentre gli uomini al massimo due.