

ALIMENTAZIONE

ATTENTI ALLA DISIDRATAZIONE



CONSIGLIO

Fai molta attenzione a non disidratarti, sembra una banalità ma la disidratazione è molto più frequente di quanto si pensi. Non sottovalutarla.

La stagione estiva è carica di positività: vacanze, sole e momenti allegri dovuti alle condizioni termiche che ci consentono di stare all'aperto giorno e notte, ma in estate aumenta anche il rischio di disidratazione a causa delle temperature notevoli che si possono raggiungere. Nonostante il caldo, a volte veramente torrido, sono molte le persone che trascorrono tutta la giornata al sole sulla spiaggia, in piscina e anche in montagna ad altezze superiori ai 6/700 mt sul livello del mare dove i raggi "picchiano" di più. Durante le ore centrali della giornata (dalle 12 alle 14 circa, ora solare) è bene evitare di esporsi al sole per via dei raggi ultravioletti che, in quel momento, possono essere pericolosi per la salute ma anche per il troppo calore che si sprigiona causa del tristemente noto "colpo di calore" e della **disidratazione**.

Pericoli più per bambini che per anziani

Anziani e bambini non avvertono il senso della sete e hanno un modo particolare di percepire il gran caldo e l'afa. I bambini spesso sembrano incuranti delle necessità di reidratarsi anche dopo aver giocato a lungo, magari sotto il solleone, gli anziani possono soggiornare lungo tempo in ambienti molto caldi senza pensare di avere bisogno di liquidi. Questo aumenta le possibilità di andare incontro a disidratazione (in particolare per i neonati e i più piccoli) con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio, ma anche neurologico.

Bambini: il bambino ha un fabbisogno d'acqua fisiologicamente maggiore rispetto all'adulto derivante dalla sua particolare costituzione (circa il 75% del peso corporeo è dato dall'acqua) e dalle maggiori perdite giornaliere. Inoltre, il giusto equilibrio di liquidi è indispensabile per lo sviluppo fisico-armonico del bambino oltre, come per tutti, per la vita e per il corretto equilibrio metabolico. Per questi motivi è fondamentale, soprattutto in caso di caldo o afa, seguire delle semplici regole per **fronteggiare il rischio di disidratazione nei bambini**.

- Non aspettare che il bambino chieda di bere ma anticipalo offrendogli dell'acqua costantemente, soprattutto durante e dopo il gioco e l'attività sportiva;
- Fallo bere frequentemente, in piccole quantità e lentamente, facendo attenzione che l'acqua non sia fredda;
- Usa essenzialmente acqua per idratare e reidratare il tuo bambino. Limita, invece, il più possibile altre bevande soprattutto se zuccherate

Anziani. Le persone anziane hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e un organismo meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e la disidratazione. Tra gli anziani è a maggior rischio chi soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione, patologie respiratorie croniche, insufficienza renale cronica, malattie neurologiche.

In età avanzata valgono le stesse attenzioni che per i bambini, nel caso di mancata autosufficienza anche parziale, quindi è bene rispettare semplici regole:

- evitare di uscire tra le 11 e le 17 (ora solare);
- soggiornare in ambienti con temperature che non superino i 27-28 °C o dotare la stanza di condizionatore, ricordandosi di fare regolare manutenzione una volta all'anno per evitare la diffusione di batteri;
- bere con regolarità 150 ml di acqua ogni ora;
- evitare di bere alcolici e, come sempre, bevande zuccherate.

Alimentazione sotto l'ombrellone

Pranzare sulla spiaggia è piacevole e divertente, ma non è facile scegliere correttamente gli alimenti che devono essere comodi da trasportare, semplici da consumare, facili da digerire, rinfrescanti e coerenti con **l'equilibrata alimentazione**. Innanzitutto, dal punto di vista organizzativo è consigliabile munirsi di una borsa termica poiché il caldo può deteriorare i cibi e alterarne le proprietà organolettiche e nutrizionali oltre che produrre **tossinfezioni** alimentari. Dal punto di vista salutare è fondamentale garantire sempre una corretta idratazione, in quanto il caldo fa aumentare le perdite di liquidi del nostro corpo, e allo stesso tempo proporre un pasto che fornisca tutti i nutrienti necessari all'organismo, soprattutto per i bambini.

Pertanto, il pranzo sotto l'ombrellone dovrebbe essere costituito prevalentemente da un piatto unico, che fornisca tutti i nutrienti di un pasto completo, ad esempio:

- un paio di volte alla settimana si potrebbe preparare un panino, meglio se integrale, non condito (quindi escluse focacce o pane con strutto) farcito con affettati magri (come prosciutto crudo e cotto, bresaola o speck), formaggi (come caprini, crescenza, mozzarella, o sottili scaglie di Grana Padano DOP), carni (come il roastbeef o l'arrosto affettato di pollo o tacchino), uova sode o pesce a filetti cotto in casa o confezionato (come tonno e sgombro o quelli affumicati come salmone o spada). Nel panino andrebbero sempre inserite le verdure più gradite (ad esempio, tonno e pomodoro, verdure grigliate, con affettati, fette di pomodoro e insalata più scaglie di Grana Padano DOP) mentre andrebbero evitate le salse come maionese, ketchup e salsa rosa.
- Una valida alternativa al panino potrebbe essere la preparazione di un primo **piatto freddo**, pasta, riso, orzo, farro a cui aggiungere verdure ma anche una quota di proteine: Grana Padano DOP grattugiato o in

scaglie, mozzarella e pomodorini, oppure feta e melanzane grigliate o zucchine e dadini di prosciutto magro. I sottaceti possono essere utilizzati liberamente per preparare i primi piatti (come le insalate di riso), perché hanno un valore calorico molto modesto, sono freschi e danno sapore.

- Un'altra opzione interessante è la preparazione di insalate miste, ricche di verdure colorate e di antiossidanti, le cosiddette **insalatone** condite con un goccio di olio extravergine di oliva da accompagnare a una porzione di pane o cracker.
- A fine pasto, si consiglia di mangiare un frutto fresco oppure una macedonia ricca di vitamine, preferibilmente senza zucchero. Per quanto riguarda i dolci, andrebbero evitati dopo pranzo, ma possono essere un'ottima merenda quelli che hanno varietà di nutrienti come il **gelato artigianale cremoso**, ottimo alimento anche per i bambini perché è ricco in **calcio e proteine**, oltre ad essere gustoso e rinfrescante.

Infusi e bevande sane anche d'estate

Durante tutto l'anno, ma soprattutto durante la stagione calda, è importante **bere almeno 1,5 - 2 litri di liquidi al giorno, meglio se si tratta di acqua**, oligominerale, preferibilmente naturale, ma anche frizzante per chi non soffre di reflusso gastroesofageo e meteorismo, ottima anche l'acqua del rubinetto; se ha sapore di cloro potete eliminarlo mantenendo la bottiglia in frigorifero per almeno 1 ora e il cloro precipiterà sul fondo. Le bevande dissetanti sono le solite ma rivisitate in versione estiva:

- **Tè:** è ottimo anche servito freddo, magari con l'aggiunta di limone che fornisce vitamina C, fette di pesca e qualche fogliolina di menta. Preparatele utilizzando poco zucchero (circa mezzo cucchiaino a bicchiere se consumate quello già pronto preferite quello senza zucchero e con acido ascorbico), fatelo raffreddare in frigorifero per poter essere consumato durante la giornata.
- **Caffè:** bevuto freddo diventa una bevanda dissetante, è possibile preparare un caffè lungo (cosiddetto all'americana), utilizzando anche quello solubile, meglio se decaffeinato o d'orzo per non eccedere con l'apporto di caffeina (il caffè d'orzo è indicato anche per i bambini e le donne in gravidanza). Una gustosa alternativa può essere il caffè shakerato: prepararlo è facile e veloce basta inserire ghiaccio e caffè nello shaker e agitare per qualche secondo, si otterrà una bevanda fresca ed elegante. Usate lo zucchero con moderazione.
- **Tisane:** le varianti sono molte, per tutti i gusti, camomilla, menta, finocchio, liquirizia, frutti di bosco, frutta disidratata, ecc.. In genere hanno un sapore dolce e non necessitano dell'aggiunta di zucchero. Possono essere preparate come il tè e consumate fredde con aggiunta di limone.
- **Ghiaccioli e Granite:** rappresentano un'alternativa rinfrescante per la merenda di bambini e non solo, da consumare 1-2 volte alla settimana. Possono essere fatti anche in casa con pochi ingredienti facendo ghiacciare in freezer acqua frullata insieme alla frutta (per esempio le ciliegie, fragole, limone) e inserendo il tutto in appositi stampini. Moderate sempre l'uso dello zucchero.
- **Spremute:** sono ottime come spuntino o a colazione, da preparare anche con agrumi misti (pompelmo, arance, mandaranci...) e preferibilmente senza zucchero. Sono fonte di vitamine, soprattutto vitamina C, devono essere consumate con moderazione, meglio se appena fatte, oppure devono essere conservate in frigorifero e bevute entro qualche ora.
- **Frullati:** rappresentano un'ottima merenda, fonte di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Possono essere preparati con frutta mista e, per i più golosi, può essere aggiunto il latte, ma sono ottimi anche se preparati con una base di acqua. Evitate lo zucchero perché la frutta è già dolce e consumateli subito.

È sempre bene ricordare che per evitare la disidratazione quello che conta è bere acqua anche se, come detto, l'acqua può essere più piacevole se è contenuta nelle preparazioni citate. Idratarsi è importante ma è meglio evitare o limitare moltissimo alcune bevande per vari motivi:

- **succo di frutta:** consumare con moderazione, preferendo le formulazioni senza zuccheri aggiunti. Il **succo di frutta** non può sostituire la frutta;
- **bibite zuccherate:** per il loro apporto di zuccheri vanno evitate o consumate con moderazione, soprattutto d'estate non devono diventare un alibi per bere liquidi, meglio l'acqua che costa anche molto

meno.

Può interessarti anche:

Colpo di calore: come affrontarlo

Sport: attenzione ai minerali