

ALIMENTAZIONE

ESTATE: DIETA, BELLEZZA E SALUTE



Con l'arrivo dell'estate si cambia abbigliamento e spesso accade che ci si renda conto che gli indumenti dell'estate scorsa non ci entrano più così facilmente. La maglietta mette troppo in evidenza curve poco gradite, il pantalone non si chiude ed ecco la constatazione: quest'inverno abbiamo preso qualche chilo di troppo. Niente paura il caldo e la bella stagione favoriscono le buone abitudini e tornare in forma non è così difficile.

La fame e l'inverno

È noto che il freddo, a causa della maggiore dispersione termica del corpo, richiede più energia per mantenere la temperatura a 36-37 gradi. Tale richiesta provoca la fame e spesso accade che non si mangi solo quanto è necessario per l'energia che il nostro corpo richiede, ma molto di più. L'inverno porta con sé cibi grassi, dolci di vario genere e la maggioranza dei giorni festivi dell'anno, durante i quali festeggiamo e introduciamo migliaia di calorie con leccornie e bevande.

La fame e l'estate

Con le alte temperature generalmente l'appetito cala, l'estate porta con sé maggiori varietà di frutta e verdura, pesce, oltre ai sempre presenti latte e latticini, alimenti che apportano nutrienti ad alto valore antiossidante e protettivo come le **vitamine**, i **minerali** e i **grassi** polinsaturi e monoinsaturi. Durante le vacanze, anche se ci concediamo qualche pranzetto o cenetta abbondante, si usa stare tra amici anche con frullati di frutta fresca, bevande analcoliche e non zuccherate; al mare possiamo scegliere pesce al forno o alla griglia invece che

intingoli ricchi di condimento. Avrete notato che gli alimenti citati sono proprio quelli più salutari e, come si sa, salute vuol dire bellezza.

L'estate e l'attività fisica

Con il bel tempo si ricomincia ad usare la **bicicletta**, ad andare **a piedi** e si fanno più volentieri lunghe passeggiate, quindi si consumano più calorie. Alcuni penseranno che facendo attività fisica però la fame aumenti e che quindi si corra il rischio di mangiare di più di quanto si è consumato. Non è proprio così, se **l'attività fisica** viene fatta in modo costante e regolare e con la giusta intensità, non solo può aiutare ad eliminare i grassi accumulati, ma fa diminuire la fame, ne consegue che sia più facile perdere peso e soprattutto rinforzare i muscoli e tenere attivo il metabolismo con il giusto **bilancio energetico**.

Sole

Sole e mare fanno pensare subito all'abbronzatura per ottenere una pelle più liscia e dal colore ambrato, ma per la nostra salute il sole significa soprattutto vitamina D. Questa vitamina svolge importantissime funzioni che vanno dalla formazione delle ossa alla prevenzione dei tumori, ma dagli alimenti non se ne trae quasi mai il fabbisogno giornaliero. Esponendosi al sole la nostra pelle sintetizza la vitamina D, **il sole però va "dosato"** per usufruire dei suoi benefici ed evitare rischi. Troppa esposizione ai raggi UV provoca scottature e aumenta il rischio di contrarre i tumori della pelle ma anche, più semplicemente, procura inestetismi come quelle piccole e fitte rughettoni che possono formarsi anche in età giovanile. Non esporsi o proteggersi con troppi filtri solari però riduce quasi del tutto la produzione di vitamina D della pelle. Conciliare il fabbisogno di vitamina D con i danni dei raggi UV è possibile se si seguono alcuni accorgimenti.

Consigli pratici per un'estate piena di salute e bellezza

Come abbronzarsi e sintetizzare la vitamina D:

Il nostro corpo può sintetizzare maggiormente la vitamina D alle seguenti condizioni:

- Esporsi al sole quando **l'intensità è elevata**, in Italia questo avviene principalmente d'estate, da giugno ad agosto, nelle fasce orarie che vanno dalle 11 alle 16 circa (ora legale).
- **Assenza di "intermediatori"** come vetri o creme solari applicate sulla pelle che ostacolano la sintesi della vitamina.
- Restare al sole senza protezione per circa 10 o 15 minuti con almeno i 3 quarti del corpo scoperto è sufficiente per attivare la sintesi. Una maggiore permanenza senza protezione può danneggiare la pelle.

Alimentarsi con maggiori quantità di antiossidanti e nutrienti protettivi:

- Il pesce, che secondo le linee guida dovrebbe essere assunto 3 volte a settimana, può essere consumato in maggiore quantità in particolare quello fresco e di piccola taglia, preferendo pesci azzurri e grassi, senza paura d'ingrassare, perché contengono più **omega 3, grassi polinsaturi con un alto potere protettivo**.
- Mangiate ogni giorno 2 porzioni di latte o yogurt parzialmente scremato o 10-20 grammi di Grana Padano DOP.
- Mangiate almeno 3 frutti al giorno (anche frullati, ma bevuti appena preparati per evitare che si ossidino alcune vitamine). Variate i colori della frutta anche ogni giorno (giallo, verde, rosso, viola blu) e consumate frutta anche per gli spuntini o le merende oltre i 3 frutti raccomandati.
- Consumate tutta la verdura fresca che potete, almeno una porzione a pranzo e a cena. Anche per le verdure variate i colori e sgranocchiate carote, sedano e finocchio come spuntini o spezza fame.
- Ogni giorno bevete **2 litri di acqua**, dosate la quantità durante la giornata anche se non avete sete.

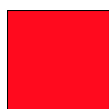
Per conoscere gli alimenti con più nutrienti antiossidanti e protettivi, oltre che verificare quanto il vostro stile di vita vi aiuti a mantenere la pelle e tutti gli apparati del corpo in salute, potete seguire il programma "**Guida Anti-Age**" fruibile gratuitamente sul sito, via email o sul vostro smartphone. Inoltre se volete perdere qualche chilo o sapere quante calorie dovrete assumere giornalmente seguite il programma "**Calorie e Menu**" anche con la App.

Antiossidanti: come agiscono e dove si trovano

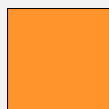
La funzione degli antiossidanti è quella di **combattere efficacemente** i radicali liberi perché non danneggino le nostre cellule. Il processo biochimico è molto complesso ma a noi basta sapere che gli antiossidanti sono amici delle nostre cellule, del nostro benessere e aiutano a **rallentare l'invecchiamento** di organi e sistemi, comprese le **cellule della pelle** che d'estate possono essere danneggiate dai **raggi Uv** che favoriscono la produzione di **radicali liberi**. Ad esempio, sono antiossidanti alcune **vitamine e minerali, flavonoidi e altri oligoelementi**. Essi si trovano in moltissimi alimenti, sia nel mondo vegetale (come frutta, verdura, legumi), sia in quello animale (come latte e derivati, fegato, uova, ecc).

Colori e antiossidanti di frutta e verdura

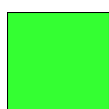
Dal mondo vegetale possiamo assumere sostanze (agenti fisici) con potere antiossidante come: **vitamine, minerali, polifenoli** ecc. Alcuni importanti antiossidanti si trovano anche nei frutti e semi oleosi come l'olio extra vergine di oliva (vitamina E, polifenoli) e gli oli monoseme. Si ottiene un maggior apporto di antiossidanti se gli alimenti vengono **consumati crudi**. Nel caso di spremute alcune vitamine si possono ossidare velocemente pertanto è bene berle appena fatte. Nel pomodoro invece il licopene permane anche dopo la cottura, ma si perde la maggioranza della vitamina C contenuta in questa verdura.



Il rosso indica la presenza di licopene e antocianine, che favoriscono la naturale protezione delle cellule dai radicali liberi.



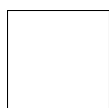
Il giallo arancio è fonte di carotenoidi e flavonoidi che aiutano a proteggere la vista, possono prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare la risposta immunitaria.



Il verde indica la presenza di clorofilla, magnesio, acido folico, carotenoidi e polifenoli che aiutano a rinforzare i vasi sanguigni, le ossa, i denti e possono migliorare la funzionalità del sistema nervoso.



Il viola-blu indica la presenza di antocianine, potassio e magnesio che possono combattere la fragilità capillare e prevenire l'aterosclerosi, aiutando a migliorare la memoria..



Il bianco garantisce un apporto di quercitina, composti solforati, flavonoidi, potassio e selenio che possono regolare i livelli di colesterolo, mantenere la fluidità del sangue oltre ad avere effetti benefici sul tessuto osseo.

Antiossidanti di latte e latticini

Dal mondo animale traiamo nutrienti **essenziali** (cioè quelli che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare) come la vitamina A, alcune vitamine del gruppo B e minerali come il calcio e lo zinco. Gli alimenti con maggiore contenuto di sostanze antiossidanti sono latte e latticini, uova, fegato. In particolare il **Grana Padano DOP** essendo un concentrato di latte fresco (per farne 100 grammi ne occorre un litro e mezzo) apporta buone quantità di nutrienti antiossidanti e protettivi, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Nel Grana Padano troviamo anche la vitamina D, ma soprattutto buone quantità di antiossidanti quali la **vitamina A, lo zinco e il selenio**, oltre a **grandi quantità di calcio**. Il calcio vi sarà molto utile anche d'estate proprio quando si produce più vitamina D che è fondamentale nel fissare il minerale nelle ossa per formare lo scheletro di bambini e adolescenti e mantenere forte la massa ossea dello scheletro e dei denti di adulti e anziani. Non dimentichiamo che le **proteine** del latte sono **ad alto valore biologico** perché contengono gli **8 aminoacidi essenziali** fondamentali per la formazione e riparazione delle strutture muscolari.

Perdere qualche chilo di troppo

Se non siete prontissimi per la "prova costume" non vi sarà difficile perdere qualche chilo se oltre ad adottare l'alimentazione di cui sopra coglierete l'occasione per muovervi di più e cercare di consumare un pochino di calorie in più di quante ne richieda il vostro bilancio energetico. Le donne che hanno l'occasione di andare al mare anche solo durante il weekend potranno fare **attività fisica in mare**, una bella camminata in acqua di 40 o 60 minuti è un esercizio che favorisce la circolazione degli arti inferiori, riduce la ritenzione idrica, quindi aiuta

a combattere la cellulite. Non dimentichiamo inoltre che dal pesce, crostacei e molluschi possiamo assumere un'ottima percentuale di **iodio** che aiuterà la nostra tiroide a funzionare meglio e quindi a tenere più attivo il metabolismo.