Decalogo alimentare per contrastare il caldo*

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente fuori dai pasti, per mantenere il corpo idratato. Infatti, il caldo e il sudore corporeo che ne deriva portano a una disidratazione più veloce, per questo la regola dei due litri d'acqua al giorno, nei mesi estivi, diventa ancora più necessaria. È importante quindi ricordarsi di bere senza aspettare di avvertire la sete: si tratta infatti di uno stimolo che è già di per sé sintomo di disidratazione.





Idratazione

Frutta e verdura

Consumare abbondanti porzioni di frutta e verdura fresca, preferibilmente di stagione, ricche di vitamine e sali minerali. Alimenti come anguria, melone, cetrioli, zucchine, pesche, fragole, ciliegie, albicocche, fichi, frutti di bosco, pomodori, melanzane, sedano sono particolarmente adatti.



Non saltare la colazione

Limitare il sale

La colazione è un pasto molto importante che si tende a saltare in particolare quando fa caldo. È il pasto che interrompe il digiuno notturno. Evitare colazioni troppo ricche di zuccheri e grassi e favorire quelle con apporto nutritivo bilanciato. Particolarmente consigliati lo yogurt al naturale e la frutta fresca di stagione, magari accompagnati da una manciata di frutta secca e di cereali.

Evitare alcolici e bevande zuccherate

YOGURT

Ridurre il consumo di sale, preferendo quello iodato, e moderare l'uso di salse e condimenti molto saporiti.

Prediligere pasti leggeri, poco calorici e facilmente digeribili, come

insalate miste, pasta fredda con verdure, pesce poco condito, carne

bianca o legumi. Evitare i menù con primo, secondo e contorno.

Soprattutto quando si è in viaggio o si soggiorna in albergo è più

facile che si cada nella voglia di mangiare più portate, anche a causa

della vasta scelta e del buffet. Meglio optare per il primo o per il

secondo, alternando le portate a pranzo e a cena, accompagnandole sempre con il contorno, in modo da creare pasti completi e piatti

unici, bilanciati e ricchi di nutrienti. Tra gli abbinamenti possibili si

consigliano: pasta con legumi e/o verdure, riso con le verdure, carne

con l'insalata, pesce con verdure e/o uova con verdure, etc. E'

opportuno limitare il consumo di cibi ricchi di grassi, fritti, salse,

troppo conditi o elaborati, che possono appesantire la digestione.

Gli alcolici e le bevande zuccherate possono contribuire alla disidratazione e rallentare la digestione. E' consigliabile limitare il consumo di alcolici, che sembrano dissetarci, ma in realtà contribuiscono ad aumentare la disidratazione. Anche i cocktail, alcolici e analcolici, e le bibite gassate sono da evitare. L'effetto dissetante, come abbiamo detto, nel caso degli alcolici è solo apparente, mentre l'apporto di zuccheri è effettivo. Lo stesso vale per le bibite analcoliche, che contribuiscono ad aumentare i livelli di zuccheri nel nostro organismo. A queste, dunque, sono da preferire gli infusi freddi con frutta ed erbe di stagione.

conservazione degli alimenti, soprattutto quelli deperibili, per evitare rischi di contaminazione, soprattutto se si pensa di fare un pic-nic o di andare in giornata al mare portandosi il cibo. In estate, con il caldo, è importante conservare i cibi e mantenere la catena del freddo per tutti quegli 🤻 alimenti che lo richiedono. La corretta conservazione in frigo è significativa, non solo per la nostra salute e dei nostri cari, ma anche per garantire le proprietà e i valori nutrizionali degli alimenti. Il caldo è nemico della conservazione. A causa di esso tutti i cibi si deteriorano prima del dovuto con il rischio di

provocare delle intossicazioni

alimentari.

Prestare attenzione alla corretta

Spuntini freschi

Sì al gelato con moderazione

Attenzione alla conservazione dei cibi

Includere nella dieta spuntini freschi e leggeri, come yogurt, frutta fresca, frullati o centrifugati di verdura, per mantenere costante l'apporto di liquidi e nutrienti.

Il gelato può essere un ottimo spuntino a patto che sia piccolo, altrimenti è un sostituto di un pasto. Scegliere gelati semplici in cui le granelle, le glassature e le coperture di cioccolato sono ridotte al minimo. Non bisogna pensare che i gusti di frutta possono essere consumati di più di quelli alle creme, in verità la differenza calorica tra le due tipologie è abbastanza piccola. Anche la frutta secca in guscio (nocciole, mandorle, arachidi, etc.) può costituire un buon spuntino durante l'estate al patto di scegliere porzioni adeguate (30 g) e prodotti al naturale, senza sale o zucchero aggiunti.

In Italia si mangiano pochi legumi che invece sono una fonte importante di proteine vegetali. Si tende ad assumere i legumi soprattutto nei mesi invernali, mentre in estate vi sono tante possibilità di integrarli nell'alimentazione aggiungendoli alle insalate, mangiandoli come contorno, come zuppe fredde o gustose creme. Anche le proteine animali sono importanti e in estate è consigliabile scegliere fonti proteiche meno grasse e meno ricche di sale come le carni bianche e il pesce, soprattutto quelli che non sono nella loro stagione riproduttiva, come l'orata, la sogliola, la spigola e la sardina. Si deve limitare invece la assunzione di



Via libera ai legumi, fonte di proteine vegetali



*FONTE: ISS



carne rossa e salumi ricchi di sale e grassi saturi.