

# 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



## Pasti poco calorici



## Non saltare la colazione



## Limitare il sale



## Evitare alcolici e bevande zuccherate



## Spuntini freschi



## Sì al gelato con moderazione



## Attenzione alla conservazione dei cibi



## Via libera ai legumi, fonte di proteine vegetali

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. È opportuno limitare il consumo di cibi ricchi di grassi, fritti, salse, troppo conditi o elaborati, che possono appesantire la digestione.

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

Gli alcolici e le bevande zuccherate possono contribuire alla disidratazione e rallentare la digestione. È 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.

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 carne rossa e salumi ricchi di sale e grassi saturi.

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.

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.

Prestare attenzione alla corretta 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.