

Decalogo per affrontare le ondate di calore e restare in salute

Si ad anguria, melone, cetrioli e zucchine che aiutano a reintegrare i liquidi persi col sudore. Si anche ai gelati, meglio se piccoli e semplici

Non saltare la colazione, preferendo yogurt e frutta fresca. Evitare i cibi grassi o troppo elaborati, in favore di alimenti che aiutino a reintegrare i liquidi persi con la sudorazione, come anguria, melone, cetrioli e zucchine. Si al gelato come spuntino, meglio se piccoli e senza troppe aggiunte come granelle o glassature. Questi alcuni consigli per contrastare il caldo con una corretta alimentazione elaborati dal Reparto alimentazione, nutrizione e salute dell'Istituto Superiore di Sanità.

“Per affrontare il caldo è consigliabile seguire una dieta leggera e ricca di liquidi e sali minerali, consumando molta frutta e verdura fresca di stagione”.

Ecco il decalogo con i consigli specifici:

1. **Idratazione:** 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 inoltre 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.
2. **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.
3. **Pasti poco calorici:** Prediligere pasti leggeri, poco calorici e facilmente digeribili, come insalate miste, pasta fredda con verdure, pesce poco condito, carne bianca o legumi. “Evitiamo i menù con primo, secondo e contorno- sottolinea Rossi- . 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 possiamo consigliare: pasta con legumi e/o verdure, riso con le verdure, carne con l'insalata, pesce con verdure e/o uova con verdure e così via”. Limitare il consumo di cibi ricchi di grassi, fritti, salse, troppo conditi o elaborati, che possono appesantire la digestione.
4. **Non saltare la colazione:** 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. Quando fa caldo evitiamo colazioni troppo ricche di zuccheri e grassi, favorendo un apporto nutritivo bilanciato. Particolarmente consigliati, per far fronte al caldo estivo, lo yogurt al naturale e la frutta fresca di stagione, magari accompagnati da una manciata di frutta secca e di cereali.

5. **Limitare il sale:** Ridurre il consumo di sale, preferendo quello iodato, e moderare l'uso di salse e condimenti molto saporiti.
6. **Evitare alcolici e bevande zuccherate:** Gli alcolici e le bevande zuccherate possono contribuire alla disidratazione e rallentare la digestione. Così come è importante bere molta acqua, lo è altrettanto 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.
7. **Spuntini freschi:** 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.
8. **Si al gelato ma con moderazione**“Anche il gelato può essere un ottimo spuntino a patto che sia piccolo, altrimenti è un sostituto di un pasto. Scegliamo gelati semplici in cui le granelle, le glassature e le coperture di cioccolato siano al minimo. Non pensiamo che i gusti di frutta possano 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.
9. **Attenzione alla conservazione dei cibi:** 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.
10. **Via libera ai legumi, fonte di proteine vegetali.** In Italia mangiamo pochi legumi che invece sono una fonte importante di proteine vegetali. Inoltre, si tende infatti ad assumere i legumi soprattutto nei mesi invernali, mentre in estate abbiamo tante possibilità di integrarli nella nostra alimentazione aggiungendoli alle insalate o mangiandoli come contorno, per esempio, oppure in un zuppe fredde o in gustose creme. Anche le proteine animali sono importanti e in estate scegliamo le fonti proteiche meno grasse e meno ricche di sale come il pesce di stagione, dunque quei pesci che non sono nella loro stagione riproduttiva, come l'orata, la sogliola, la spigola e la sardina, e carni bianche. Limitiamo invece la assunzione di carne rossa e salumi ricchi di sale e grassi saturi.