



a cura di
Nicola Sorrentino
Specialista in Scienza
dell'Alimentazione
a Milano

Peperoncino contro l'afa

L'amaro e il piccante aiutano a combattere il caldo. Via libera dunque a radicchio, rucola e cicoria. Ma anche lo yogurt e la frutta acidula hanno un effetto rinfrescante

Durante il periodo estivo è opportuno modificare le proprie abitudini alimentari, evitando

soprattutto quei cibi che c'impegnano in lunghe e laboriose digestioni (salumi, frittture, salse a base di panna, piatti molto elaborati). Perciò è bene consumare pasta e riso con condimenti leggeri e olio extra vergine d'oliva possibilmente a crudo. Con il caldo, e di conseguenza con l'accentuarsi della sudorazione, il nostro organismo necessita di una maggiore quantità di liquidi, quindi è consigliabile bere molto evitando bevande eccessivamente fredde o gasate, preferite quelle a temperatura ambiente o appena fredde, quelle ghiacciate possono provocare congestioni.

La frutta e la verdura contengono un'alta percentuale d'acqua e sono l'alimento principe dell'estate. Ricche di vitamine, sali minerali, fibre alimentari, hanno proprietà reidratanti, rinfrescanti, disintossicanti ed energetiche. Mangiamole di tutti i tipi, crude o cotte. Controllatene il colore che è sinonimo di freschez-



za, sia per le verdure che per la frutta. I cibi amarognoli (radicchio, cicoria, rucola, pompelmo, ecc.) e quelli aciduli (agrumi, yogurt, ecc.) svolgono maggiormente un'azione rinfrescante per l'organi-

simo. Il peperoncino, provocando vasodilatazione e una lieve sudorazione abbassa la temperatura corporea e ci aiuta a soffrire meno l'afa. Le alte temperature aiutano la proliferazione dei microbi. Attenzione all'igiene degli alimenti. Per esempio la carne o il pesce crudi se non sono freschissimi e ben conservati, possono provocare intossicazioni. Il rischio si accentua se conditi con salse a base di panna o rosso d'uovo (carpacci, tartare, vitello tonnato, dolci con crema, ecc.). □

E se volete saperne di più: www.nicolasorrentino.it