



Prof. Nicola Sorrentino

## CIBO E CALDO

### *BOX* “colpo di calore”

*Mettersi/mettere l'infortunato in un luogo fresco e ventilato.*

*Se s'indossano indumenti stretti slacciarli.*

*Raffreddare il capo con impacchi d'acqua fresca.*

*In possesso di ghiaccio posizionarlo sotto le ascelle o ai polsi.*

*Assumere se possibile una bibita zuccherata anche a base di frutta*



Durante il periodo estivo è opportuno modificare le proprie abitudini alimentari, evitando soprattutto quei cibi che c'impegnano in lunghe e laboriose digestioni (salumi, fritture, 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. Preferire proteine magre e di facile digestione come le carni bianche o il pesce, facendo attenzione alle cotture (alla griglia, a vapore, bollito). 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, preferendo 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 e l'intensità è sinonimo di freschezza, 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'organismo. 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.).

**Prof. Nicola Sorrentino**

*Specialista in Scienza  
dell'Alimentazione e Dietetica  
Docente di Igiene e Nutrizione*

[www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it)