

# dietologia

QUALCHE SUGGERIMENTO PER VIVERE AL MEGLIO LA TUA VACANZA

Quando la temperatura si impenna è importante alimentarsi in modo corretto. Oltre ai classici alleati dell'estate, come gelati, sorbetti e ghiaccioli, esistono altri alimenti che ci aiutano a sopportare meglio la calura. Il Prof. Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, suggerisce: tanta acqua da bere, via libera frutta e verdura a foglia verde e sì al peperoncino.

*In estate aumenta la sudorazione quindi si perdono liquidi che devono essere reintegrati.*

Prof. Nicola Sorrentino

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica.  
Specialista in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia.  
Docente di Igiene e Crenoterapia presso la Scuola di Specializzazione in Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia.



"Con il caldo si devono cambiare le abitudini alimentari - spiega Sorrentino - Meglio evitare i cibi che richiedono una digestione lunga e laboriosa: no dunque a salumi, frittore, salse con panna, piatti elaborati. Meglio pasta e riso con condimenti leggeri, come pomodoro fresco e olio extravergine di oliva, preferibilmente crudo. Ricordiamo sempre che la pasta non fa ingrassare, è il condimento a fare danni".

## Queste le regole da seguire:

1) Bere molta acqua, ma evitare bevande troppo dolci e gassate, in particolare quelle ghiacciate che possono essere causa di congestioni.

2) Consumare molta frutta e verdura di stagione. Questi cibi devono diventare l'alimento principe perché contengono molta acqua: sono reidratanti, rinfrescanti, energetici e disintossicanti, ricchi di vitamine, sali minerali, fibre alimentari. Devono quindi essere consumati in abbondanza e per prepararle si può scegliere il modo che si preferisce: cotti, crudi, al vapore o bolliti. È importante controllarne il colore al momento dell'acquisto: il colore più intenso è sinonimo di freschezza. Se la verdura si consuma cotta, ricordiamo che i nutrienti rimangono nell'acqua, per cui, se possibile, è bene riutilizzare quell'acqua per consommè o brodi. Le verdure a foglia verde contengono più clorofilla, una sostanza disintossicante ed energetica. Per questo motivo è buona abitudine non scartare le foglie esterne dei cespi, che hanno colore più scuro: sono meno tenere delle parti interne, ma qui la clorofilla è più abbondante.

3) Aumentiamo i cibi di gusto amarognolo e acidulo perché svolgono azione rinfrescante. Fra quelli amarognoli troviamo cicoria, radicchio, rucola, pompelmo, mentre tra quelli aciduli ci sono agrumi e yogurt.

4) Un alleato anticaldo è poi il peperoncino: fa molto bene perché provoca vasodilatazione e una lieve sudorazione che abbassa la temperatura corporea e aiuta a sentire meno il caldo.

Ancora qualche consiglio. Prestare molta attenzione all'igiene degli alimenti. Le alte temperature favoriscono infatti la proliferazione dei batteri. Al mare grande cautela nei confronti del pesce crudo che può provocare intossicazioni.

Il pericolo aumenta anche con salse a base di panna o rosso d'uovo, quindi occhio a piatti come il vitello tonnato, il carpaccio o le preparazioni a base di tartare. Per quanto riguarda la frutta, preferire quella di stagione e nostrana: i tempi di conservazione sono più brevi rispetto ai prodotti esotici e si ha una maggiore garanzia di portare in tavola un prodotto fresco e maturo.

