

Siamo quello che mangiamo L'alimentazione estiva

Author : Daniela Troiani

Date : 25 maggio 2014



Alla bella stagione spesso si accompagna un cambiamento nelle abitudini quotidiane e un inevitabile adeguamento alimentare. Cambiano gli orari, i luoghi frequentati, le compagnie, le necessità dell'organismo.

Godere delle bontà gastronomiche estive è parte dello stile di vita mediterraneo: frutta e verdura abbondano sulle nostre tavole e le ricette che si possono preparare con gli alimenti tipici dei mesi caldi sono tantissime.

In estate dovrebbe essere leggermente ridotto l'apporto calorico giornaliero, dato il minor dispendio energetico necessario per la termoregolazione.

Dunque meno calorie, ma anche e soprattutto calorie "diverse": così, al posto di pietanze e condimenti elaborati, occorre privilegiare cibi freschi e leggeri, che, oltre ad un minor apporto calorico, causano un minor "impegno" al nostro organismo, già di per sé affaticato dalla canicola.

Ecco quindi alcune regole per una corretta alimentazione estiva.

Ridurre l'introito calorico, in media di circa 200-300 Kcal/die, dato che con il caldo, l'organismo consuma meno energia. Inoltre preferire cotture in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e vitamine. E consigliabile sostituire le varie salse e i sughi di carne con olio di oliva a crudo e condimenti come pomodoro fresco, passate di pomodoro o pesto alla genovese.

Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti. La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone verso un maggiore introito calorico nelle ore successive.

Diminuire il consumo carne in genere, dando la preferenza al pesce, sia per il suo importante contenuto di acidi grassi poliinsaturi della serie omega-3 preziosi per l'apparato cardio-vascolare, che per l'alta digeribilità, e ai legumi. Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena. Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.

Iniziare i pasti con una porzione di verdura cruda per beneficiare di tutte le sue attività antiossidanti

Uova e formaggi, specie se freschi, possono sostituire la classica bistecca o il piatto freddo a base di affettati.

Frutta e verdura vanno consumate in grande quantità per rimpiazzare le vitamine e i sali minerali persi con la sudorazione: è perciò necessario introdurre nella dieta quotidiana le famose cinque porzioni, tra frutta e verdura, al giorno. È importante ricordare che la frutta fresca va mangiata al giusto grado di maturazione, quando è maggiormente ricca di sostanze nutrienti e più digeribile. Il betacarotene contenuto negli ortaggi e nella frutta di colore giallo, rosso e arancio stimola la melanina, mentre le vitamine antiossidanti A, C ed E - contenute in zucchine, spinaci - aiutano a rafforzare le difese della pelle e contribuiscono all'assorbimento del betacarotene.

Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori. Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

Per prevenire le **tossinfezioni** alimentari (molto frequenti in questo periodo) è importante mangiare cibi freschi, cotti al momento e subito consumati, dato che una qualsiasi pietanza può venire facilmente "inquinata" con le alte temperature.

Attenzione alla conservazione degli alimenti. Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.

Bere molti liquidi. Con il sudore e la traspirazione, il nostro corpo perde acqua attraverso i pori cutanei e con essa vengono persi anche importanti micronutrienti, quali cloruro di sodio (sale), potassio ed altri minerali. Se in condizioni normali abbiamo bisogno di circa 1 millilitro di acqua per ogni caloria introdotta, in estate, quando il caldo è massimo, occorre aumentare il fabbisogno a 1,5-2 millilitri di acqua per caloria al giorno (in media circa 2 litri). Bisogna prestare molta attenzione a bambini ed anziani, in quanto il loro contenuto idrico in assoluto è più basso che nell'adulto. L'**eccessiva sudorazione** può, infatti, innescare gravi problemi di disidratazione e la sensazione di sete è normalmente avvertita solo quando è stato già raggiunto un livello di disidratazione pari al 2% - dato non trascurabile soprattutto quando si tratta di bambini piccoli. È perciò consigliabile bere anche quando non si ha sete, o sembra che non se ne abbia: la **sensazione di sete** è, infatti, ridotta nell'anziano ed il bambino molto piccolo non è in grado di comunicarla, mentre quello più grandicello può anche rimuoverla più o meno inconsciamente se, ad esempio, è preso dal gioco. Anche la spossatezza che si può accusare durante le giornate più torride può essere un segnale di richiesta di liquidi: un muscolo disidratato arriva a perdere il 40% di efficienza: in questo caso, il rischio di infortunio, durante uno sforzo fisico mediamente intenso, è decisamente più alto.

Anche in caso di stanchezza durante e/o dopo uno sforzo, inoltre, la sensazione di sete si attenua: il consiglio è allora quello di sorseggiare regolarmente, ogni 20-30 minuti in media, piccole quantità di liquidi (100-150 cc., pari a circa un bicchiere), ad una temperatura di 5-10°C. Va sempre preferita l'acqua, anche quella del rubinetto ma nel caso si utilizzi quella minerale è bene variare spesso marca: il consumo persistente di acqua a basso residuo fisso, se non si hanno problemi di calcolosi per cui è necessario bere un'acqua leggera, può comportare problemi per la mineralizzazione ossea. Per chi gode di buona salute e desidera dissetarsi con acque minerali, sono consigliabili quelle medio-minerali (vedere che sull'etichetta, alla voce residuo fisso a 180°, sia riportato un valore compreso tra 500 e 1500 mg/l) perché più dissetanti. Vanno invece evitate le bevande zuccherate e gassate, che sono erroneamente ritenute più rinfrescanti e dissetanti perché l'anidride carbonica in esse disciolta ha un effetto "anestetizzante" sulle papille gustative, placando l'arsura. È consigliabile anche non esagerare con il the, caffè e bevande alla cola: sono bevande nervine, che agiscono sul sistema neuroendocrino e, provocando una vasocostrizione, aumentano la diuresi e quindi la disidratazione.

Riduzione drastica, invece, per **alcolici e superalcolici** in quanto non solo apportano calorie in eccesso e soprattutto inutili, ma anche perché rallentano i già difficili processi digestivi, causando torpore e sonnolenza. Attenzione, inoltre, all'uso sconsigliato di aperitivi, amari, digestivi e bevande simili che, contrariamente a quanto si crede, difficilmente riescono a sedare la sete, oltre ad apportare, con la loro quota alcolica, molte calorie (7Kcal /g).

Il gelato, o il frullato al latte, che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero. Se inserito in un'alimentazione bilanciata e variata, rappresenta un vero e proprio alimento, ottimale non solo per vincere caldo e arsura, ma anche perché, essendo di facile digestione e assimilazione, è

particolarmente indicato per molti anziani con problemi di masticazione: accompagnato con biscotti secchi e con una macedonia di frutta, può essere una valida alternativa ad un pasto precucinato e/o riscaldato. Il gelato ha però un elevato contenuto calorico (circa 250 Kcal /100 g), sia pur inferiore a quello di un dolce: una valida alternativa ad esso è rappresentata dai sorbetti e dalle granite, in quanto non contengono grassi ed apportano meno calorie (circa 100 Kcal/100 g). Per chi soffre di **acidità gastrica**, il gelato può essere d'aiuto, in quanto aumenta la capacità protettiva della parete gastrica, aumentando il pH gastrico maggiormente e più a lungo di quanto non sia capace di fare un pasto tradizionale. Occorre infine ricordare che è proprio in estate che si verificano i maggiori "incidenti" cardiovascolari (infarto, ischemia cerebrale ecc.), il tutto a conferma che è errato e pericoloso sostituire lo stress del lavoro con abbuffate e abbondanti libagioni.