

Siamo quello che mangiamo Combattere il caldo a tavola

Author : Daniela Troiani

Date : 15 giugno 2014



Finalmente (si fa per dire....) è arrivata la prima ondata di caldo dell'estate. Le temperature elevate e l'alto tasso di umidità di questi giorni sono spesso causa di malesseri che in qualche modo possono essere contrastati adottando delle semplici e salutari precauzioni alimentari. Con accorgimenti adeguati è possibile evitare l'insorgenza di collassi e colpi di calore che a volte, in modo particolare per anziani e bambini, possono avere esiti davvero gravi.

La raccomandazione principale riguarda l'idratazione: la sudorazione aumenta e l'acqua deve essere assolutamente reintegrata. Oltre i liquidi introdotti con il cibo, due litri di acqua al giorno, pari a 8 grandi bicchieri, sono l'ideale con il gran caldo. E' essenziale bere con regolarità e non aspettare che insorga la sete.

Va sempre preferita l'**acqua**. Si può tranquillamente bere quella del rubinetto, ma nel caso si utilizzi quella minerale è bene variare spesso marca: il consumo prolungato 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.

Vanno invece limitate le **bevande zuccherate e gassate** che sembrano dissetanti ma in realtà provocano disidratazione perché iperosmolari: significa che l'alto contenuto di zuccheri richiama liquidi nel lume intestinale, liquidi che vengono sottratti alle cellule che dunque lavorano meno e lavorano peggio. Non solo: l'iperosmolarità crea uno squilibrio che porta facilmente a diarrea, altra condizione che amplifica la disidratazione. Oltre a questo le bibite zuccherate sono causa di diabete, obesità e problemi dentari. Anche con il tè, caffè e bevande alla cola non si deve esagerare: sono bevande nervine, che agiscono sul sistema neuroendocrino e, provocando una vasocostrizione, aumentano la diuresi e quindi la disidratazione (per quello che riguarda il caffè, diverse recenti ricerche dimostrano il contrario, ma è meglio comunque non abusarne).

Non bere **alcolici** (quantomeno ridurli ed evitare i superalcolici) che provocano sia vasodilatazione e quindi aumento della percezione del caldo, sia disidratazione, a causa del loro effetto diuretico e della grande quantità d'acqua necessaria all'organismo per metabolizzare l'alcool.

Acqua e bevande (e cibi) non devono essere consumati freddi: bere bibite fredde (compresi ghiaccioli e granite) non rinfresca né disseta, anzi stimola l'organismo a una maggiore sudorazione e dunque promuove un maggior rischio di disidratazione. Le bevande che escono dal frigorifero hanno una temperatura di circa 3-5°C (anche inferiore nel caso dei ghiaccioli), mentre il nostro sistema digestivo è tarato sui 36-37°C: quando introduciamo

liquidi a temperature così basse lo shock termico è inevitabile, soprattutto se non ci limitiamo a piccoli sorsi ma scoliamo la bibita tutto d'un fiato. Il nostro organismo compensa con una maggiore produzione di sudore per riportare in equilibrio l'omeostasi termica: per questo motivo in estate si consiglia di **bere solo liquidi a temperatura ambiente** o leggermente freschi

Anche se sembra un paradosso, **bevande calde** (ma non troppo) come tè o tisane possiedono effetti refrigeranti. 'Il motivo è che i vasi sanguinei si dilatano e si suda lievemente. Cio' comporta un rinfrescamento del corpo.

I liquidi però vengono introdotti anche attraverso gli alimenti, ed in particolare la frutta e la verdura che contengono molta acqua, dal 75% fino al 95%, devono essere una presenza fissa del nostro menù. Oltre all'acqua questi alimenti contengono sali minerali, vitamine ed antiossidanti, sostanze protettive delle membrane cellulari (antiradicali liberi) che contrastano l'invecchiamento cellulare. La **frutta** è anche ricca di zuccheri, ma a basso indice glicemico: destrosio e fruttosio non inducono infatti la produzione di grossi quantitativi di insulina. La frutta va benissimo per i due spuntini di metà mattina e metà pomeriggio.

Per quanto concerne le **verdure**, vanno bene tutte, meglio se crude, compatibilmente con la capacità masticatoria della persona. Sia per la frutta che per la verdura, il consiglio è di preferire quella di stagione ad un buon grado di maturazione, raccolta da poco tempo. Dal momento stesso della raccolta, infatti, frutta e verdura iniziano ad impoverirsi gradualmente e a perdere caratteristiche nutrizionali. Ecco perché è bene non farne grandi scorte, ma acquistarla spesso, anche ogni giorno.

Le persone in età avanzata sono più soggette alla disidratazione perché con il passare degli anni il meccanismo che regola la sensazione di sete può diventare meno efficiente. Bisogna quindi integrare la loro dieta con potassio e magnesio, facendo mangiare loro tanta frutta e verdura in particolare banane, albicocche, mandorle, semi di girasole, lattuga, e anche i cibi integrali. L'importante è variare in modo tale da avere nel piatto tutte le sostanze necessarie e ridurre i cibi troppo salati perché "sequestrano" acqua. Anche i bambini sono particolarmente vulnerabili, per cui è bene farli bere almeno ogni ora, dando loro acqua fresca nel biberon o nel bicchiere a seconda dell'età, senza aspettare che siano loro a chiederla. Se si sveglia di notte, proporre al bambino un bicchiere d'acqua. A tavola, privilegiare la frutta fresca e gli ortaggi verdi (zucchine e cetrioli).