Ferragosto, arriva Caligola: i consigli per una dieta anti-caldo

di **Redazione**
14 Agosto 2012 – 16:44

Per combattere meglio la nuova ondata di caldo in arrivo con Caligola occorre adottare un regime elimentare appropriato. E proprio per far fronte alle temperature che si avvicinano ai 40 gradi, soprattutto durante le ore pomeridiane, arrivano i consigli dell'Unità operativa di igiene degli alimenti e nutrizione dell'Asl 11 di Empoli. Che punta su una dieta varia e in grado di far fronte agli effetti del caldo sull'organismo. Di seguito il decalogo della Asl 11.

1) Assumere molti liquidi, anche fino a 2 litri al giorno, prevalentemente sotto forma di acqua. Ciò permette di reintegrare la perdita di sali minerali e non apporta calorie; cercare di limitare l'assunzione di bevande gassate e/o zuccherate così come quelle a base di tè e cola che, essendo eccitanti e aumentando la diuresi, peggiorano la disidratazione. Occorre, infine, porre attenzione agli anziani e ai bambini che più facilmente possono disidratarsi avendo una sensazione della sete ridotta e dovendo, quindi, poter bere più spesso nella giornata. Si suggerisce loro l'assunzione di frutta molto ricca di acqua come il melone o il cocomero e di succhi di frutta preferibilmente senza zuccheri aggiunti.

2) Mangiare poco e spesso, consumare leggeri pasti principali integrandoli con spuntini e merende a base di latte (yogurt), frutta o verdura di stagione che, oltre a saziare, apportano sali minerali, acqua, vitamine e fibre. La frutta e la verdura sono ricche, inoltre, di antiossidanti, molecole che agiscono nei confronti dei radicali liberi che soprattutto d'estate possono prodursi in relazione a una non corretta esposizione al sole.

3) Preferire i piatti unici che garantiscono un'alimentazione completa e leggera. La verdura non deve mai mancare ad ogni pasto e può essere anche assunta all'inizio dello stesso, così da tamponare il senso di fame con poche calorie.

4) Cercare di diminuire l'introito calorico totale e la quantità dei grassi saturi contenuti

nelle carni, salumi e formaggi, preferendo il pesce per il suo contenuto in acidi grassi polinsaturi e alta digeribilità.

5) Limitare l'uso del sale nel cibo e, quando utilizzato, preferire il sale iodato.

6) Utilizzare condimenti a base di pomodoro e verdure fresche, cercando di limitare al massimo il ricorso al burro e margarine, prediligendo l'olio extravergine d'oliva a crudo, moderandone la quantità utilizzata.

7) Sostituire i dolci con macedonie di frutta o un sorbetto di frutta. Il gelato, in special modo a base di frutta, può essere saltuariamente consumato come alternativa alla merenda e può essere indicato in chi ha problemi di masticazione e di difficoltà digestive.

8) Consumare gli alimenti freschi o cotti al momento, in modo da prevenire qualsiasi tossinfezione alimentare favorita dalle elevate temperature.

9) Limitare il consumo di alcool ed evitare l'assunzione di superalcolici che apportano calorie non utilizzabili dall'organismo provocando, inoltre, vasodilatazione.

10) Dedicare tutti i giorni circa 30 minuti di tempo all'attività fisica, magari cominciando da una passeggiata, da effettuarsi nelle ore più fresche, che permette di prevenire e migliorare la stasi ed il gonfiore degli arti inferiori, dovuti al caldo.