

CORRETTA ALIMENTAZIONE IN ESTATE



In estate, è importante seguire un'alimentazione equilibrata e leggera per affrontare il caldo e mantenere il corpo idratato. Preferire pasti freschi e ricchi di acqua, come frutta e verdura di stagione, e ridurre il consumo di cibi pesanti, grassi e zuccherati. Bisogna anche bere molta acqua per contrastare la disidratazione dovuta alla sudorazione.

Ecco alcuni consigli per una corretta alimentazione estiva:

Cosa mangiare:

- **Frutta e verdura di stagione:** Ricche di acqua, vitamine e sali minerali, sono fondamentali per l'idratazione e il benessere. Consumare almeno 5 porzioni al giorno, scegliendo tra anguria, melone, pesche, albicocche, pomodori, zucchine, cetrioli, ecc.
- **Pesce:** Prediligere il pesce, soprattutto quello azzurro, ricco di omega-3, rispetto a carne e insaccati.
- **Cereali integrali:** Sono una buona fonte di carboidrati complessi e fibre, utili per l'energia e la regolarità intestinale.
- **Legumi:** Ricchi di proteine vegetali, fibre e sali minerali, sono un'ottima alternativa alla carne.
- **Olio extravergine d'oliva:** Da utilizzare a crudo per condire, preferibilmente a fine cottura, per preservarne le proprietà.
- **Formaggi freschi:** Più leggeri e digeribili rispetto a quelli stagionati.
- **Spezie e aromi:** Per insaporire i piatti senza eccedere con il sale.

Cosa evitare o moderare:

- **Bevande zuccherate e alcoliche:** Possono causare disidratazione e non apportano nutrienti benefici.
- **Cibi pesanti e ricchi di grassi:** Come frittture, cibi elaborati e insaccati, che possono appesantire la digestione.
- **Sale in eccesso:** Può favorire la ritenzione idrica e l'aumento della pressione sanguigna.
- **Grandi quantità di cibo:** Preferire pasti leggeri e frequenti.

Altri consigli:

- **Bere molta acqua:** Almeno 2 litri al giorno, anche se non si ha sete, per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.
- **Ascoltare il proprio corpo:** Se non si ha fame, non bisogna forzarsi a mangiare.
- **Mangiare all'aperto:** Godersi i pasti in compagnia e all'aria aperta.
- **Fare pasti leggeri e frequenti:** Invece di pasti abbondanti e pesanti.
- **Non saltare la colazione:** Fornisce l'energia necessaria per iniziare la giornata.
- **Variare i cibi:** Per garantire un apporto equilibrato di nutrienti.
- **Utilizzare le spezie:** Per insaporire i piatti senza aggiungere sale.



In the summer, it's crucial to adjust your diet to stay cool, hydrated, and energized. Prioritize fresh, seasonal fruits and vegetables, stay hydrated with water and electrolyte-rich drinks, and opt for lighter, easily digestible

meals. Focus on lean proteins and complex carbohydrates for sustained energy, and be mindful of portion sizes to avoid feeling sluggish.

Here's a more detailed look at what to focus on:

1. Hydration:

- **Water is Key:**

Drink plenty of water throughout the day to replenish fluids lost through sweat.

- **Electrolyte Replenishment:**

Consider drinks like coconut water or electrolyte tablets, especially if you're active in the heat.

2. Fresh Fruits and Vegetables:

- **Seasonal Produce:**

Enjoy a variety of fruits and vegetables like watermelon, berries, cucumbers, tomatoes, and leafy greens, which are packed with vitamins, minerals, and antioxidants.

- **Focus on Water Content:**

Fruits like watermelon and cucumber have high water content, helping you stay hydrated.

3. Lean Proteins and Complex Carbs:

- **Easier Digestion:**

Choose lean proteins like fish, chicken, turkey, and plant-based options like tofu, which are easier to digest in the summer heat.

- **Sustained Energy:**

Opt for complex carbohydrates like whole grains, brown rice, and quinoa for a slower release of energy.

4. Light and Refreshing Meals:

- **Avoid Heavy Meals:**

Heavy meals can leave you feeling sluggish in the heat. Choose lighter options like salads, grilled vegetables, and lean proteins.

- **Mindful Indulgence:**

Enjoy treats like ice cream in moderation, and be mindful of portion sizes and added sugars.

5. Foods to Minimize or Avoid:

- **Spicy and Oily Foods:** These can increase body heat and make you feel uncomfortable.
- **Sugary Drinks:** Sodas and sugary juices can lead to dehydration and weight gain.
- **Excessive Dairy:** Some heavy dairy products can be harder to digest in the summer.

6. Staying Cool:

- **Cooling Foods:**

Incorporate foods like yogurt, buttermilk, and cooling vegetables like cucumbers and bottle gourd into your diet.

- **Mindful Eating:**

Pay attention to your body's cues and adjust your eating habits based on your activity level and the weather.

By focusing on these tips, you can enjoy a healthy and fulfilling summer while staying cool and energized.

Rassegna scientifica a cura del dott. Aldo Benevelli Direttore del Dipartimento di prevenzione ASL
Roma 3