

## I migliori alimenti da consumare in estate per rimanere freschi e in salute



L'estate porta con sé temperature sempre più alte, che ci fanno sentire stanchi, disidratati e con poca energia. Ciò che mangiamo è fondamentale per il nostro benessere durante questa stagione.

Scegliere gli **alimenti migliori da consumare in estate** non solo ci aiuta a rimanere freschi, ma contribuisce anche a prevenire problemi comuni come colpi di calore, disturbi digestivi, affaticamento. Gli alimenti di stagione, ricchi di acqua, nutrienti essenziali e con proprietà rinfrescanti naturali, sono i vostri migliori alleati durante i mesi caldi.

### Perché l'estate richiede un cambiamento nella dieta

Il corpo umano reagisce in modo diverso a seconda della stagione e, in estate, deve lavorare di più per mantenere la sua temperatura interna. Il caldo elevato può rallentare la digestione, causare disidratazione e portare a una diminuzione dell'appetito. Per questo motivo, apportare modifiche alla dieta non è solo utile, ma essenziale.

Consumare gli alimenti giusti **durante la stagione estiva** favorisce l'idratazione, equilibra la temperatura corporea e aumenta l'energia. Gli alimenti ricchi di acqua ed elettroliti sono particolarmente benefici. È anche il momento ideale per includere più frutta, verdura e latticini rinfrescanti che possono lenire l'intestino e rinvigorire il corpo.

## I migliori cibi da mangiare in estate

Vi state chiedendo **quali cibi estivi** rinfrescanti, sani e facili da digerire? Ecco gli **alimenti estivi ideali** da includere nei vostri pasti quotidiani per combattere il caldo e migliorare la vostra salute:

### 1. Anguria e melone

L'anguria ed il melone sono tra gli **alimenti estivi più salutari** in assoluto. Ricchi di acqua, antiossidanti e vitamine A e C, aiutano a mantenerci idratati e favoriscono la digestione. Gustatene una fetta come spuntino o frullateli per ottenere un succo rinfrescante.



### 2. Cetriolo

Ricchi di acqua e fibre, i cetrioli aiutano a regolare la temperatura corporea e a prevenire il gonfiore. Aggiungeteli alle insalate o consumateli con un pizzico di sale grosso per una sensazione di freschezza immediata.



### 3. Yogurt

Lo yogurt è rinfrescante, leggero e favorisce la salute dell'intestino. È un ottimo probiotico che aiuta la digestione e rafforza il sistema immunitario. Consumatelo al naturale, come raita, oppure preparate un frullato per gustare uno dei **migliori alimenti estivi**.



#### **4. Acqua**

Ricordatevi di bere sempre molta acqua per prevenire la disidratazione e la stanchezza.



#### **5. Verdure a foglia verde (spinaci, lattuga) e insalate fresche**

Le verdure a foglia verde contengono molta acqua e sono ricche di vitamine e sali minerali. Sbollentatele o saltatele leggermente in padella per una migliore digestione, oppure gustatele fresche abbinandole a una fonte di proteine magre.



#### **6. Pesche ed albicocche**

Sono ideali per contrastare il caldo e reintegrare i liquidi, grazie all'elevato contenuto di acqua. Entrambe i frutti sono ricchi di betacarotene e vitamine, perfette per stimolare l'abbronzatura e difendere la pelle dai danni del sole, oltre a supportare il sistema immunitario.



## 7. Agrumi (Arance, Lime dolci, Limoni)

Ricchi di vitamina C e antiossidanti, gli agrumi rafforzano il sistema immunitario e rinfrescano il corpo. Sorseggiate acqua e limone per rinfrescarvi all'istante.



## 8. Zucca e Zucchina

Si tratta di verdure a basso contenuto calorico e ricche di acqua, che favoriscono la digestione e l'idratazione. Cuocetele leggermente con le spezie



## 9. Ciliegie, fragole, mirtilli

Questi frutti, coltivati localmente, sono ricchi di antiossidanti e vitamina C. Aiutano a combattere le infiammazioni e a mantenere la pelle luminosa anche con il caldo. Gustateli in una ciotola di yogurt o in un frullato.

Questi alimenti non sono solo i **migliori da consumare in estate**; sono anche delicati per lo stomaco, ricchi di sostanze nutritive e facili da preparare, il che li rende ideali per tutte le età.



**10.** Un discorso a parte meritano **i pomodori**: sono ottimi alleati grazie al basso apporto calorico ed all'elevato potere saziante. Sono ideali per reintegrare i liquidi persi col caldo, favorire la diuresi e combattere la ritenzione idrica.



## I Benefici Principali

- **Idratazione e Sali Minerali:** Ricchi di potassio, aiutano a prevenire la stanchezza estiva e a mantenere l'equilibrio elettrolitico.
- **Potere Antiossidante:** Contengono un'elevata quantità di licopene, utile per contrastare l'invecchiamento cellulare.
- **Protezione Solare:** L'azione del licopene favorisce la protezione della pelle contro i radicali liberi generati dai raggi UV.
- **Controllo del Peso:** Donano un elevato senso di sazietà pur apportando calorie minime, risultando perfetti per insalate e piatti unici ipocalorici.

•

Tuttavia il loro consumo deve essere valutato da un nutrizionista in caso di:

- **Problemi gastroesofagei:** L'elevata acidità può peggiorare i sintomi in chi soffre di gastrite o reflusso gastroesofageo.
- **Intolleranze o allergie:** Appartengono alla famiglia delle solanacee e, come melanzane e peperoni, contengono istamina e solanina, alcaloidi che possono causare infiammazioni o gonfiori addominali.
- **Calcoli renali:** I pomodori contengono ossalati, limitati nelle diete di chi soffre di calcoli renali di ossalato di calcio.
- **Allergie al nichel:** Sono alimenti ad alto contenuto di nichel, sconsigliati nelle diete di chi presenta questa specifica allergia.

## Alimenti da evitare durante l'estate

Così come è importante sapere quali **alimenti consumare in estate**, è altrettanto fondamentale capire quali evitare. Alcuni cibi possono aumentare la temperatura corporea, disturbare la digestione o causare disidratazione.

Ecco gli elementi principali da limitare:

- cibi fritti
- Piatti eccessivamente piccanti che possono irritare l'intestino
- Bevande contenenti caffeina come il caffè e le bevande energetiche che disidratano
- Salse dense e carni rosse rallentano la digestione.
- Succhi di frutta o bibite gassate confezionate ricche di zucchero
- Carboidrati (pane, pasta e dolci)

Evitare questi alimenti può aiutarvi a fare spazio a **cibi estivi sani** che favoriscono energia, idratazione e benessere per tutta la stagione.

## Consigli per sfruttare al meglio la dieta estiva

Una volta che avrete fatto scorta dei **10 alimenti estivi più diffusi**, ecco alcuni semplici accorgimenti che vi aiuteranno a gustare al meglio i vostri pasti:

- **Mangia leggero e spesso:** opta per pasti più piccoli e frequenti per favorire la digestione.
- **Concentratevi sui prodotti locali e di stagione:** la natura sa il fatto suo – mangiate ciò che cresce nella vostra regione durante l'estate.
- **Mantieniti idratato in modo naturale:** scegli l'acqua, acqua e limone
- **Bilancia il tuo piatto:** abbina **cibi estivi sani** a cereali integrali e proteine magre (carni bianche, pesce, legumi) per un'alimentazione completa.
- **Fai attenzione alle porzioni:** mangiare troppo, anche cibi sani, può causare malessere durante le ondate di calore.
- 

## Conclusione

L'estate non è solo un cambio di clima, ma anche un cambiamento nel funzionamento del nostro corpo. Apportare semplici modifiche alla dieta può proteggerci dai comuni disturbi stagionali come colpi di calore, problemi digestivi o cali di energia. Che lavoriate da casa o siate fuori, includere nella vostra **alimentazione i cibi più adatti all'estate** vi aiuterà a rimanere freschi ed energici.

Quindi, affrontate questa stagione con fiducia. Fate scorta di alimenti adatti all'estate, mantenetevi idratati e ascoltate il vostro corpo.

