

L'ABRUZZO PRESO NELLA MORSA DELL'AFA, ECCO COME BISOGNA DIFENDERSI A TAVOLA

5 Agosto 2017



L'AQUILA - Come dobbiamo reagire a questa torrida estate inaspettata che sembra non darci un attimo di tregua nemmeno al calar del sol? La parola d'ordine è idratarsi.

Bisogna bere almeno 8 bei bicchieri di acqua al giorno (equivalenti a 2 litri) da suddividere durante l'arco della giornata per sopperire alla perdita di acqua che si ha con il sudore reintegrando così tutti i minerali eliminati.

Quindi non uscite mai senza portare con voi una bottiglietta d'acqua evitando così di rimanerne senza. Un consiglio però: non bevete mai acqua fredda di frigo perchè la troppa differenza di temperatura con quella corporea può causare congestioni o problemi gastrointestinali.

E quando siete a casa preparate delle acque aromatizzate con succo di limone e zenzero o con la menta: bere sarà ancora di più un piacere.

La regola invece per affrontare la giornata è fare piccoli pasti ma frequenti: in questo modo non ci si appesantisce troppo ma soprattutto si evitano cali di pressione o di zuccheri.

Quindi via libera come spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio a frutta fresca di stagione bella colorata e a km0: si farà così il pieno di vitamine, acqua e sali minerali come il potassio, magnesio, calcio e ferro, tutti indispensabili per rinvigorire l'organismo, reintegrare acqua e sali minerali persi con l'eccessiva sudorazione, mantenere in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre e opporsi all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole.

E se siete a casa fate un mix di frutta e verdura preparando dei bei centrifugati rinfrescanti e dissetanti: lo spuntino si caratterizzerà di uno nuovo unico sapore.

A pranzo e a cena invece prediligiamo piatti unici freschi poco calorici ricchi in verdura e poveri di grassi saturi: quando fa caldo infatti l'organismo ha bisogno di meno calorie non dovendo contrastare le basse temperature. Per questo è bene orientare la dieta verso un maggior consumo di verdura, cereali integrali, carboidrati semplici e piatti unici, limitando cibi ricchi di grassi saturi ma anche riducendo le porzioni.

Sulla nostra tavola quindi portiamo insalatone con riso, verdure miste alle quali aggiungere 4-5 mandorle o noci, ricche di acidi grassi omega 3-6 e vitamina E, protettivi contro i danni dei raggi solari e l'invecchiamento della pelle; la nostra amata "zamparella" (o panzanella per chi è romano come me!) con pane integrale, pomodori rossi, basilico fresco, tonno al naturale, e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

E ancora cetrioli, zucchine, carote ricche in carotenoidi per intensificare l'abbronzatura, melanzane, carni bianche e pesce

fresco ricco in grassi poli-insaturi preziosi per l'apparato cardio-vascolare, l'alta digeribilità e il basso tasso calorico.

Evitiamo infine insaccati, formaggi stagionati, carne rossa, preparazioni elaborate con soffritti o condimenti con grassi animali (panna e strutto), che richiedono una digestione più laboriosa e sono meno indicati con il caldo. Preferire sempre l'olio extravergine di oliva a crudo, ricco di vitamina E e K.

E no all'assunzione smodata di bevande zuccherine, alcolici e, soprattutto, di superalcolici.

Bene, con questi piccoli consigli affrontare gli ultimi giorni di lavoro sognando le vacanze o sognando una bella nevicata sul Gran Sasso, il caldo diventerà un gioco da ragazzi.

** biologa-nutrizionista e farmacista*