

La **dieta mediterranea** è quella più indicata per il consumo di frutta e verdura, utile ad affrontare la calura estiva.

Il caldo estivo contribuisce a far soffrire d'insonnia; per questo, soprattutto la sera si consiglia di non consumare cioccolato, cacao, caffè e tè per la presenza di caffeina e teobromina che inducono un sonno di cattiva qualità con risveglio al mattino presto.



Consumare alimenti con zuccheri semplici come la **frutta** dolce di stagione e gli **ortaggi** come la lattuga, il radicchio, la cipolla e l'aglio, per le loro proprietà sedative concilianti il sonno.

Un bicchiere di **latte**, prima di andare a letto fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita.

Preferire cibi come **pasta, riso, orzo, pane** che contengono il triptofano, un aminoacido che favorisce la sintesi della serotonina che stimola il rilassamento.

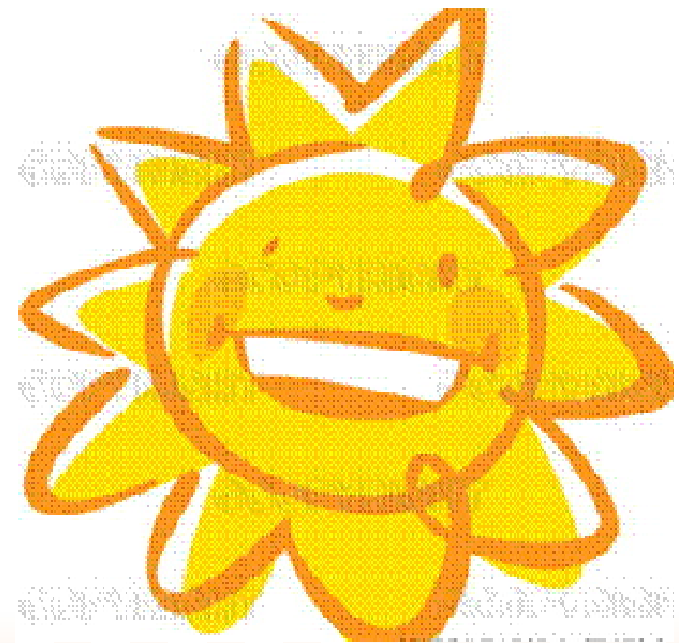
Consumare anche legumi, uova bollite, carne, pesce, formaggi freschi e yogurt per la **qualità proteica**.



Regione
Lombardia

ASL Varese

Consigli alimentari per affrontare il caldo



ASL della Provincia di Varese

Direzione Sanitaria

Dipartimento di Prevenzione Medico

U.O. Alimenti e Nutrizione



L'alimentazione non va trascurata durante il periodo estivo. L'afa toglie l'appetito, con il risultato di spingere a mangiare in modo sregolato e casuale.

Una scelta corretta di alimenti è fondamentale per il nostro organismo che con il caldo e la sudorazione è esposto alla perdita di liquidi e sali minerali. Importante bere molto e mangiare molta frutta e verdura fresca, che riequilibrano i liquidi che il corpo disperde con il sudore.

Le verdure idratano l'organismo, e apportano molte sostanze, vitamine, sali minerali e antiossidanti dando un veloce rimedio sia all'invecchiamento della pelle sia alla disidratazione. Poiché l'abbronzatura brucia i grassi dell'epidermide e provoca l'ossidazione degli strati superficiali della pelle, mangiando cibi ricchi di sostanze antiossidanti è possibile fermare questo processo.

Per sconfiggere il caldo a tavola è importante consumare **cinque pasti** leggeri al giorno.

Fare tre pasti principali più due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, permette di distribuire in modo equilibrato le calorie durante tutto l'arco della giornata.

Soprattutto in estate è meglio non affaticare l'organismo con pasti abbondanti e ricchi di grassi che possono indebolire o danneggiare il nostro fisico.

Nel periodo estivo affrontare il caldo è piuttosto difficile soprattutto per le persone **anziane ed i bambini**.

Qualche consiglio utile.

1. Limitare il consumo dei cibi ricchi di grassi come fritture, salumi grassi, dolci. Meglio Fare più pasti leggeri durante la giornata per non avere cali di zuccheri.
2. Bere almeno 1.5 litri di acqua al giorno anche se non sentiamo lo stimolo della sete.
3. Consumare frutta fresca e verdura fresca cruda, fonti di vitamine e minerali utilissimi contro il caldo. Bere oltre ad acqua centrifughe di frutta e di verdura, succhi non zuccherati e cocktail analcolici rinfrescanti, acqua e menta o della limonata fresca.
4. Consumare gelati alla frutta, granite e ghiaccioli (senza aggiunta di molti zuccheri) che ci rinfrescano.
5. Evitare il consumo di alcol. Perché rende più impegnativo il processo necessario per la dispersione del calore corporeo.
6. In estate il nostro organismo necessita di meno calorie, pertanto è consigliabile tagliare proteine e grassi e prediligere i vegetali e i carboidrati semplici, in particolare i cereali integrali.
7. Anche in estate la dieta deve avere la giusta dose di grassi. Da preferire, come sempre, l'olio d'oliva extravergine, mentre bisogna evitare quelli di origine animale, come il burro.
8. Se intraprendiamo dei viaggi e soprattutto prima di metterci alla guida, è bene evitare pasti abbondanti e bevande alcoliche: il viaggio sarà certamente più confortevole nonché più sicuro dopo aver consumato un pasto leggero.

