



## Alimentarsi correttamente durante l'estate

Viviamo **immersi** nell'ambiente e con esso sussiste un continuo e reciproco rapporto di scambio chimico fisico che può condizionare drasticamente lo stato di salute. L'organismo produce calore per effetto dell'assunzione di cibo, del metabolismo cellulare, dell'attività fisica, etc.; quando la temperatura ambiente è molto alta anche la temperatura corporea tende ad aumentare. Per mantenere la temperatura corporea a valori normali intorno a 37°C, il calore in eccesso viene dissipato grazie a un processo chiamato **termoregolazione**.

Quando la temperatura del sangue aumenta di circa 1°C i recettori per il calore presenti nella cute mandano segnali al centro di termoregolazione collocato alla base del cervello, che risponde attivando due meccanismi principali: la sudorazione e la vasodilatazione cutanea. La sudorazione permette la dissipazione del calore per evaporazione e questo comporta perdita di acqua e di Sali minerali (sodio, potassio, magnesio, cloro etc.), la vasodilatazione cutanea fa sì che il calore venga ceduto per scambio diretto con l'aria esterna (convezione e conduzione) ma ciò può comportare abbassamenti di pressione o altri disturbi cardiocircolatori.

Un fattore molto importante che può condizionare gli scambi è il tasso di umidità ambientale. **L'umidità eccessiva** non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e quindi di abbassare la temperatura corporea. Ecco perché anche già a temperature di 30 -35 °C ma con un tasso di umidità elevato (superiore al 65 -70%) si possono verificare malori che paradossalmente possono non verificarsi con temperature più elevate ma in assenza di umidità.

Quindi il **caldo afoso**, soprattutto se associato a **umidità elevata**, specialmente in alcune fasce di popolazione come ad esempio le persone anziane e i bambini, può favorire il peggioramento delle condizioni di salute sino all'insorgenza di veri e propri quadri di malattia come crampi, disidratazione, scompenso cardiaco, colpo di sole, colpo di calore, etc..

Gli alimenti contengono in misura diversa tra di loro tutti i principi nutritivi necessari all'organismo, compresa l'acqua e i sali minerali che vengono persi con la sudorazione. Ecco che l'alimentazione diventa un potente strumento da utilizzare per scegliere consapevolmente cosa è più utile per il proprio benessere in tutti i periodi dell'anno. Durante la stagione estiva l'organismo in condizioni basali tende a consumare di meno quindi si dovrebbe adattare l'alimentazione preferendo alimenti meno energetici e facilmente digeribili (quindi poveri di grassi) in modo da ridurre la produzione di calore corporeo legato all'apporto di cibo, che siano ricchi di acqua, di sali minerali e vitamine; moderando quelli che provocano vasodilatazione quindi diminuzione della pressione arteriosa e aumento della frequenza cardiaca come gli alcolici e quelli contenenti caffeina (the, caffè, coca cola etc..) che hanno effetti diuretici e possono favorire la disidratazione.

A titolo di promemoria è opportuno ribadire alcuni principi sulle corrette abitudini alimentari da adottare per affrontare meglio l'estate e ridurre i rischi per la salute legati al caldo:

1. Assicurare un buon apporto di liquidi bevendo almeno 2 litri d'acqua preferibilmente naturale nell'arco della giornata, ma anche centrifugati di verdure o frutta ricchi di sali minerali
2. Bere anche quando non si sente sete: L'O.M.S consiglia almeno 10 bicchieri al giorno! Particolare attenzione va prestata ai bambini molto piccoli agli anziani e alle persone che non si alimentano autonomamente che più facilmente possono andare incontro a disidratazione.
3. Limitare lo zucchero, le bevande gasate dolci e le bevande con caffeina: aumentano la diuresi e causano perdita di liquidi anziché rimpiazzarli.
4. Preferire le bevande non troppo fredde e comunque non ghiacciate per evitare congestioni da shock termico.
5. In estate, in condizioni di riposo, l'organismo consuma meno calorie quindi è consigliabile fare pasti meno energetici.
6. Mangiare tutti i giorni cereali (pane, pasta, riso, crackers) in quantità adeguate preferendo quelli integrali più ricchi di fibre e a più basso indice glicemico.
7. Alimenti proteici come carne (5-6-porzioni a settimana), pesce (almeno due porzioni a settimana) e formaggio (4 -5 porzioni a settimana) aiutano a compensare le perdite di sodio, tra questi vanno privilegiate le varietà più digeribili.

8. I legumi secchi o freschi oltre a fornire aminoacidi essenziali sono ricchi di potassio che interviene nella regolazione del bilancio idrico, della contrazione muscolare e della conduzione nervosa, quindi si suggerisce di consumarli anche durante la stagione estiva 2 o 3 volte a settimana.
9. Limitare il consumo di insaccati e grassi animali in quanto ipercalorici e scarsamente digeribili.
10. Scegliere pietanze e modalità di cottura semplici: preparazioni molto elaborate, cotture prolungate, salse da condimento troppo ricche di grassi rendono i cibi poco digeribili allungano il tempo della digestione, tendono a indurre aumento della T°C corporea e ad innescare i meccanismi di sudorazione e vasodilatazione.
11. Frazionare l'assunzione di alimenti in 4 o 5 pasti leggeri nell'arco della giornata: si sovraccarica meno l'apparato digerente, si produce meno calore, si suda di meno.
12. Non saltare mai la prima colazione: è il pasto più importante della giornata, fornisce energia e nutrienti dopo molte ore di digiuno, deve fornire il 20-25% del fabbisogno energetico giornaliero, deve essere equilibrata dal punto di vista nutrizionale in proteine, carboidrati e grassi, può essere a base di latte, yogurt, frutta, cereali, pane, marmellata etc.
13. Consumare tutti i giorni almeno 5 porzioni tra frutta e verdura fresca variando spesso e scegliendo tra quelli più ricchi d'acqua e tra i diversi colori disponibili.
14. Al colore di frutta e verdura si associa la presenza di alcuni componenti protettivi:
  - **ROSSO**: (Angurie, ciliegie, fragole, rape, barbabietole, peperoni, pomodori, ravanelli etc...) gli alimenti di questo gruppo contengono le **ANTOCIANINE** utili per proteggere i vasi sanguigni, il **LICOPENE**, efficace nella prevenzione di alcuni tumori, **VITAMINA C** ad azione antiossidante, vasoprotettore, cicatrizzante, favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.
  - **VERDE**: (Lattuga, rucola, cetrioli, zucchine, basilico, bietole, spinaci, uva bianca, kiwi etc...) gli alimenti di questo gruppo contengono clorofilla che ha una potente azione antiossidante. **MAGNESIO** un minerale che partecipa al metabolismo degli zuccheri e delle proteine, interviene sulla regolazione della pressione dei vasi sanguigni e sulla trasmissione degli impulsi nervosi. Gli ortaggi a foglia contengono **FOLATI** e **ACIDO FOLICO** importante in gravidanza per la prevenzione di alcune malformazioni del nascituro e nell'adulto per la riduzione del rischio cardiovascolare, **VITAMINA C**.
  - **BLU/VIOLA**: (melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, more, prugne, fichi, uva nera etc...) gli alimenti di questo gruppo contengono le **ANTOCIANINE**, **VITAMINA C** e minerali quali **POTASSIO** e **MAGNESIO**
  - **BIANCO**: (Aglione, cipolla, funghi, cavolfiore etc..) gli alimenti di questo gruppo contengono la **QUERCITINA** potente antiossidante e gli **ISOTIOCIANATI** utili nella prevenzione dell'invecchiamento cellulare, inoltre **POTASSIO** utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e ipertensione e **VITAMINA C**
  - **GIALLO/ARANCIO** (Limoni, arance e agrumi in genere, meloni, pesche, nespole, albicocche, carote, zucca, peperoni) gli alimenti di questo gruppo contengono **B CAROTENE** precursore della vitamina A che tra le altre funzioni ha anche quella di protettore tissutale e dall'invecchiamento cellulare, della funzione visiva, i **FLAVONOIDI** che neutralizzano la formazione di radicali liberi
15. Non è vietato lo strappo alla regola a condizione che lo strappo non diventi la regola!