

## ALIMENTAZIONE ESTIVA

di Veronica Bignetti

### PERCHÉ IN ESTATE DOBBIAMO CAMBIARE LE NOSTRE ABITUDINI?

Tante sono le differenze che nella stagione estiva influenzano il nostro modo di mangiare e di conseguenza il nostro benessere: le temperature elevate, le giornate più lunghe, i frequenti momenti sociali e spesso, anche i corsi sportivi che si interrompono...

È importante adeguare l'alimentazione alle diverse variabili ambientali, individuali e sociali per mantenere un buono stato di salute ed evitare di incorrere in cali di energie, attenzione o nell'aumento del peso.



#### 1. Il caldo

Le elevate temperature provocano un'aumento della sudorazione, risposta fisiologica che permette di mantenere l'omeostasi (equilibrio) del corpo (abbassa la temperatura), che va compensata con la reintroduzione di liquidi e sali minerali.

### Cosa fare?

- **Bere più acqua** ricca di minerali e povere di sodio (Uliveto, San Gemini, Ferrarelle o simili), solitamente la quantità di acqua si misura in base al fabbisogno calorico (es. per una dieta da 1500 Calorie = 1,5 litri), ma quando il bilancio idrico è spostato verso le uscite dobbiamo andare oltre il nostro normale fabbisogno. Bere fin dal mattino, tra un pasto e l'altro, prima, dopo e durante.
- **Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione** oltre le 5 porzioni consigliate, è una buona strategia per introdurre più liquidi, vitamine e sali minerali. Per esempio, ricche macedonie, budini di frutta o ghiaccioli al naturale possono essere una soluzione. Non c'è una scelta migliore delle altre, dipende dal proprio fabbisogno e dalla propria fisiologia: gli estratti sono ricchissimi di vitamine, ma anche di zuccheri, e sono poveri di fibra, ecco perché sono sconsigliati per chi ha un intestino pigro. Mentre chi fa sport può aggiungere al frullato una porzione proteica a base di latte vaccino o vegetale e creare uno spuntino completo, saziante e calorico.





- **Evitare le bibite!** il caldo non deve essere il trigger per bere più bibite in quanto sono una fonte esclusiva di zuccheri semplici estremamente raffinati, non dissetano realmente e contengono tante calorie "vuote" che ingerite in poco tempo, si trasformano velocemente in grassi. Inoltre, non conferiscono sazietà e rendono più difficoltoso il controllo del peso.
- Le **bevande aromatizzate** non fanno miracoli, ma aiutano a bere più volentieri: il limone, lo zenzero, il rosmarino, tisane ai frutti rossi rendono l'acqua saporita per facilitarne un maggiore introito, ma nelle quantità utilizzate non sono in grado di apportare vantaggi all'organismo (per questo ci sono integratori adeguati).
- Ridurre il consumo degli **alimenti che favoriscono la vasodilatazione e la ritenzione idrica**, come frutta secca, cioccolato fondente e spezie (vale sempre per chi soffre di emorroidi). Ottimi alleati durante il resto dell'anno per spuntini, sfizi e pasti saporiti.

## 2. La luce

La luce influisce positivamente su tutti i nostri ormoni e neurotrasmettitori, riducendo il bisogno di fame dettato dalla necessità di un feed-back positivo, che nelle giornate buie invernali non abbiamo.

Questo è un **aspetto positivo** che aiuta a controllare meglio gli attacchi di fame e gli impulsi a mangiare alcuni specifici alimenti (solitamente quelli meno sani), ma spesso porta ad avvertire un senso di inappetenza che può condurre ad un'alimentazione scarsa e al calo di peso.

In questi casi, mangiare poco e spesso (5-6 pasti al giorno), scegliere prevalentemente cereali integrali e legumi conditi con olio extra vergine d'oliva, semi misti. Ogni tanto, un gelato artigianale negli spuntini può diventare un

momento piacevole e rinfrescante, ma ci sono alternative che possono essere scelte tutti i giorni, come il gelato di banana e yogurt (ricetta). Non saltare mai i pasti per evitare le conseguenze biochimiche del digiuno e di introdurre troppi alimenti al pasto successivo, o il giorno successivo e perciò affaticare la digestione e disorientare il metabolismo.



### ATTENZIONE ALLE FONTI

Con la luce e il relax si legge più volentieri, spesso però le riviste da spiaggia ci sommergono di informazioni sulla dieta dell'estate non sempre scientifiche e corrette, ecco perché è molto importante adottare sempre un atteggiamento critico.

- se la fonte non è un medico, un dietista o un biologo (nutrizionista), evitare di perdere tempo: iridologi, omeopati, estetiste, naturopati, non possono per legge affrontare temi di educazione alimentare;
- se l'articolo dà **consigli molto specifici** (es. non mangiare la frutta dopo le 17.00, non assumere carboidrati sotto il sole etc.) è sicuramente disinformazione perché il campo della scienza alimentare non solo è molto vasto, ma molto differente da persona a persona e non si può estendere a tutti un consiglio adatto ad un caso particolare e specifico;
- infine, se si suggerisce una **dieta**, girare subito pagina, è sconsigliato intraprendere una dieta ipocalorica senza la stretta osservazione di uno dei tre professionisti sopra citati, le conseguenze possono essere gravi per la salute fisica e psicologica. Vedere risultati sulla bilancia non significa che la dieta funziona, ma solo che si sta mangiando meno rispetto al proprio fabbisogno e ciò non è mai salutare.



### 3. I momenti sociali, vacanze e pasti veloci

In estate sono più frequenti le occasioni in compagnia, tra aperitivi, cene e vacanze all-inclusive, non è facile rispettare le linee guida della piramide alimentare. Rinunciare alle occasioni non è la soluzione, è sufficiente ricordare alcune piccole regole.

- Evitare i **super alcolici**: alternare all'aperitivo classico o ai cocktail bevande analcoliche (senza sciroppi), succhi, succo di pomodoro oppure limitarsi ad assaporare un buon bicchiere di vino o una birra leggera.
- Attenzione ai **formaggi** e agli **affettati** ricchi di sale e grassi saturi; non sono gli alimenti ideali in nessuna stagione, ma in estate sono di più facile portata non solo per i momenti conviviali, ma anche per i pasti veloci e freddi. Fuori casa è possibile ripiegare su bruschette di pane, o cereali freddi (quando possibile), in casa prediligere insalate di mare, cereali con verdure e legumi (le linee guida suggeriscono la carne trasformata per un massimo di tre volte alla settimana, idem i formaggi).
- Il **gelato** è un alimento completo (carboidrati, proteine e grassi), ma non può sostituire un

pasto saziante e nutriente, sia per le poche calorie, sia per la qualità dei macro e micro nutrienti: il gelato è fonte infatti di carboidrati semplici (zuccheri) che non devono superare il 10% del nostro fabbisogno e non ci danno sufficiente sazietà. Possiamo perciò gustarlo come spuntino o dopo pasto ogni tanto scegliendo i gusti che preferiamo. Oppure, anche più spesso del gelato, possiamo scegliere sorbetti alla frutta fresca o gelato a "base acqua" come il cioccolato fondente o frutta.

- Anche la **frutta** non può sostituire un pasto, contiene infatti solo zuccheri semplici e va associata ad almeno un altro alimento contenente carboidrati complessi (pane, gallette, fette, cereali integrali) e ad una fonte proteica (yogurt greco o normale possibilmente senza ulteriori zuccheri o ricotta). Questo può servire a creare un pasto completo e molto leggero adatto ai picnic in spiaggia quando con il caldo la digestione è più rallentata. Completare il fabbisogno con una cena completa di verdura, cereali integrali e proteine.

### 4. Attività Fisica

Con l'afa e i corsi sportivi terminati, ci si prende spesso una pausa dall'attività fisica, ma se per alcuni giorni estivi è davvero contro natura muoversi è buona cosa trovare sempre il giusto tempo per mantenersi attivi.

Nuotare, passeggiare, ballare, fare esercizi o stretching in casa al fresco, sfruttare i corsi gratuiti al parco o le prove che pubblicizzano i nuovi corsi di settembre, sono solo alcune delle possibilità offerte dalla stagione estiva. Il movimento è sempre un tassello fondamentale dello stile di vita.



## RICETTE estive

### *Il gelato leggero "Nana ice-cream"*



Tagliate a rondelle delle banane molto mature.

Mettetetele in sacchetti per alimenti (considerate circa  $\frac{3}{4}$ -1 banana a persona). Riponetee in freezer per almeno 4-5 ore, meglio una notte.

Quando volete gustare il finto gelato, prendete una o più porzioni di banana congelata e mettetela in un frullatore o mixer.

Frullate a intervalli di 10-15 secondi, raschiando eventualmente i bordi del frullatore, fino ad ottenere una consistenza cremosa.

Per renderlo più gustoso si possono aggiungere a piacere: miele, cacao amaro, uno-due datteri, latte, yogurt greco per una consistenza più cremosa o altra frutta congelata.

Si può decorare con scaglie di mandorle o cioccolato, nocciole, cocco in scaglie, granella di biscotti, salse di frutta o al cioccolato, burro di arachidi, müsli o crema spalmabile alla nocciola...

### *Infusi freschi*

Il metodo più semplice è utilizzare un infuso BIO già pronto e riporre in frigorifero una volta che ha raggiunto la temperatura ambiente. Per varianti "fai da te" è possibile giocare con pochi ingredienti: menta, zenzero, fiori di tiglio, mirtilli essiccati, rosmarino, fimo, betulla...

Le proprietà in queste minuscole quantità non hanno effetto sul nostro organismo, ma rendono l'acqua saporita e ci aiutano a integrare i liquidi persi con l'eccessiva sudorazione, senza introdurre zuccheri.



### *Ghiaccioli di frutta*

Veloci, facilissimi, pronti all'uso e sanissimi!

I ghiaccioli di frutta fresca o yogurt richiedono pochissimo tempo di preparazione, si adattano a qualsiasi gusto e ingrediente: frutta e acqua, frutta e yogurt, succhi di frutta senza zuccheri aggiunti... l'obiettivo è avere un alimento rinfrescante da poter mangiare tutti i giorni, anche più di una volta al giorno se fatto solo con la frutta.

I ghiaccioli confezionati hanno pochissime calorie (come un frutto), ma contengono zuccheri estremamente raffinati.

