

di **NICOLA SORRENTINO**



■ L'arrivo della bella stagione porta con sé temperature elevate, ma anche alcune insidie per la salute. Gli effetti negativi del caldo possono essere facilmente prevenuti con semplici accorgimenti. Sposatezza, fatica e difficoltà di attenzione sono solo alcuni dei disturbi che è facile avvertire nei giorni più caldi dell'anno. Forse non tutti sanno, però, che queste sensazioni possono essere attenuate anche grazie all'alimentazione.

## La lotta al caldo inizia dalla buona tavola

Il primo tra i rischi dell'estate è la perdita eccessiva di liquidi che non vengono rimpiazzati nel modo adeguato. Per questo si consiglia di bere giornalmente almeno un litro e mezzo d'acqua. Evitate tutte le bevande gasate, zuccherine o alcoliche che, oltre a non dissetarvi, apporterebbero inutilmente calorie. Vanno evitate anche le bevande gelate, che possono provocare congestioni.

Una buona quota di acqua può essere introdotta anche

scegliendo gli alimenti giusti. Frutta e verdura contengono naturalmente una buona percentuale di acqua. Ricche di vitamine, sali minerali, fibre alimentari, hanno proprietà reidratanti, rinfrescanti e disintossicanti. Preferite verdure fresche magari in una bella insalata mista in modo da variarne la tipologia. Ogni giorno un colore diverso di verdure potrebbe essere una bella idea per diversificare. State però attenti ai condimenti. Non sempre le «insalatone» sono

così salutari. Condite a piacere con aceto, limone, sale, spezie, senape e al massimo un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Evitate invece salse o condimenti pronti, spesso ricchi di grassi e che se non conservati correttamente possono anche diventare dannosi a causa delle alte temperature.

Ricordiamoci che la colazione è fondamentale per iniziare la giornata con energia. Dopo il digiuno della notte il nostro organismo ha bisogno del giusto carburante per cari-

carsi in vista della nuova giornata. Preferite sempre una prima colazione di facile digestione, a base di yogurt e cereali. Anche la frutta o una spremuta potrebbero essere delle buone soluzioni. Tra un pasto e l'altro per spezzare la fame consumate della frutta secca a guscio. Noci, mandorle e noccioline, sono ricche di acidi grassi benefici che danno energia senza appesantire.

Nessun problema per chi desidera un cono gelato, può essere un valido sostituto del

pasto se consumato saltuariamente. Se svolgete attività fisica preferite le prime ore del mattino o quelle della sera. Ricordatevi di integrare sempre i liquidi persi, attraverso la sudorazione, con una quota aggiuntiva di acqua. Se non siete degli sportivi vanno bene anche lunghe passeggiate a passo sostenuto o un bel giro in bicicletta. In caso di colpo di calore raffreddate il capo con impacchi d'acqua fresca e mettevvi al riparo in un luogo fresco. Sul portale del ministero della Salute sono disponibili i consigli per una strategia di adattamento agli eventi climatici.