

Disturbi estivi? Ecco le 5 curiosità che forse non sapevi I sì e i no del nutrizionista per l'alimentazione a prova d'agosto

Dal mal di testa all'insonnia, sono tanti i fastidi generati dalle alte temperature. Il nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro indica l'alimentazione adatta per combattere i disturbi estivi, sfatando qualche mito. Perché che sia in spiaggia o in piscina, in montagna o in città, il carrello della spesa deve adeguarsi alla scelta di cibi che danno sollievo, garantendo i giusti nutrienti

L'estate 2019 si sta rivelando la più calda degli ultimi anni, portando con sé una serie di **disturbi fisici che non risparmiano neanche i più piccoli e gli over 65: insonnia, mal di testa, spossatezza, e difficoltà digestive sono solo alcuni**. Anche se il problema non può essere risolto a tavola, ci sono alcuni alimenti che aiutano a combatterli. E per non incorrere in spiacevoli imprevisti che rovinerebbero le vacanze, il nutrizionista **Michelangelo Giampietro** ha stilato l'elenco dei **cibi a prova di "anticiclone africano"**. Che si vada al mare o in montagna, in spiaggia o in piscina, il carrello della spesa dovrebbe contenere, infatti, alimenti leggeri ma senza rinunciare alle sostanze fondamentali per il nostro benessere. *"La prima grande alleata – commenta Giampietro – è l'acqua: bisogna bere di più due litri ogni giorno, iniziando la giornata con un bicchiere d'acqua, per recuperare i liquidi persi durante la notte, e terminandola con un altro bicchiere d'acqua per prepararsi al riposo notturno. Durante le ore di sonno, infatti, il corpo non assume liquidi o cibo, disidratandosi. Inoltre, è buona abitudine bere un bicchiere d'acqua anche dopo aver fatto pipì, per reintegrare l'acqua persa"*. Ma se si sono persi molti sali minerali, non basta bere acqua: *"In tal caso è bene reintegrare sodio e glucosio, che insieme lavorano sulla membrana cellulare. Il sodio è l'unico minerale che si perde con la sudorazione ed è anche ciò che stimola il senso della sete e ti fa bere di più. Per reintegrarlo possiamo preparare a casa 250 ml di succo di frutta (almeno all'80-100% di frutta, come albicocche o kiwi) aggiungere 750 ml di acqua e sciogliere un grammo di sale fino"*.

E l'alimentazione più indicata? *"In generale – continua Giampietro - è bene consumare più frutta e verdura: al mare consiglio melone (ricco di carotenoidi e vitamina C, che protegge dai danni che possono derivare dall'eccessiva esposizione al sole e dagli stress ambientali), cocomero (contiene il licopene, un importante antiossidante), albicocche e kiwi (ricchi di potassio). In montagna invece è l'occasione di fare incetta di frutti di bosco: mirtilli, ribes, more e lamponi ricchi di antiossidanti e vitamine. Per quanto riguarda la verdura, portiamo in tavola non solo pomodori rossi, zucchine e cetrioli rinfrescanti e idratanti, ma consumiamola un po' tutta, perché ricca di acqua, vitamine, minerali e fibre"*.

Paragrafo a parte per le **proteine**, anche di origine animale, che sono **fondamentali in una dieta equilibrata**. La carne, così come il pesce, è un alimento perfetto anche nel periodo estivo. Basta puntare su preparazioni fredde, sotto forma di involtini o insalate con pollo o **Bresaola della Valtellina IGP, così amata anche in estate perché fresca, facile e veloce da preparare**, polpette, carpacci. **Sfatiamo un mito: "Gli affettati in estate si possono consumare, perché forniscono amminoacidi essenziali, minerali e grassi insaturi benefici. La Bresaola della Valtellina IGP, ad esempio, è ricca di sali minerali, vitamine e proteine, tanto da poter essere considerata un integratore naturale. Un buon abbinamento potrebbe essere con formaggi freschi e stagionati, frutta o verdura"**.

1. MAL DI TESTA? NO A DIGIUNI E DIETE SBILANCIATE, SÌ AI CARBOIDRATI

L'esposizione all'aria condizionata e il consumo di bevande e alimenti troppo freddi aumenta gli episodi di cefalea ed emicrania. E' bene eliminare il fumo e ridurre il consumo di alcolici, che favoriscono la vasodilatazione e che possono essere responsabili di alcune crisi di mal di testa. E' utile non eccedere anche con i cibi dalla digestione particolarmente complessa come crauti, olive in salamoia, frutta secca in guscio, cioccolato, fritti, e bevande contenenti caffeina e teina (anche se il caffè in piccole quantità può rivelarsi benefico).

Il nutrizionista: *"Evitare di digiunare o iniziare diete troppo drastiche e sbilanciate che escludano i carboidrati, soprattutto quelli complessi. Aiutano invece pane, pasta e riso (soprattutto integrali), frutta e verdura fresche, legumi freschi o secchi che si digeriscono senza problemi, pesce fresco, carne fresca (ancora meglio se bianca), succhi*

preparati al momento, spremute, centrifugati freschi”.

2.PER CONTRASTARE L'INSONNIA, BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP E PASTA

Il caldo di notte rende insonni 12 milioni di italiani. Il consiglio è di non eccedere con alimenti che contengono glutammato monosodico e tiramina, dagli effetti eccitanti, come cibi affumicati, alcol, formaggi stagionati, e il cioccolato. Possono provocare disidratazione e accentuare il disturbo.

Il nutrizionista: *“Tra i cibi consigliati, inserire quelli ricchi di Triptofano, l'amminoacido precursore della serotonina (che regola l'umore) e della melatonina (che orienta il ritmo del sonno). La Bresaola della Valtellina IGP ne è una buona fonte. Inoltre, la presenza della Vitamina B12, la rende un'alleata contro la depressione. Anche i carboidrati favoriscono la produzione di serotonina. Ne è molto ricca la pasta, che a cena si rivela una scelta oculata se siamo stressati o soffriamo d'insonnia. Per i metodi di cottura, quelli molto elaborati impegnano la digestione e intralciano il sonno”.*

3.PASTI PICCOLI, FREQUENTI E BILANCIATI CONTRO LA SPOSSATEZZA

La diagnosi arriva dal Giappone e prende il nome di “Natsubate”, l'esaurimento estivo: una condizione fisica di costante spossatezza da canicola. Il segreto è quello di seguire un'alimentazione ben frazionata e sana, fatta di 3 piccoli pasti e 2 spuntini al giorno. La caratteristica essenziale è che siano bilanciati, idratanti, remineralizzanti, dissetanti ed energetici.

Il nutrizionista: *“Con l'afa, oltre all'acqua il corpo necessita del glucosio (per dare combustibile “rapido” alle cellule), del potassio (per garantire, attraverso la “pompa sodio-potassio”, la corretta trasmissione degli impulsi nervosi comune a tutte le cellule), del calcio e del magnesio (per contribuire ad alleviare il senso di stanchezza e rendere possibili tutti i fenomeni chimici alla base della vita e del benessere cellulare). In tal senso, ne beneficia anche la termoregolazione che guida la richiesta di liquidi e la produzione di sudore del nostro organismo. Tra gli alimenti consigliati, i carboidrati integrali ricchi di fibre, yogurt e gelato, se alternato a frutta fresca, alici e pesce azzurro di piccolo taglio che, con i semi di girasole, di lino, noci o la frutta a guscio, contengono gli Omega-3. L'importante è che ogni spuntino fornisca almeno il 10% del fabbisogno calorico giornaliero”.*

4.IDRATARE, RIDURRE, MUOVERE: LE 3 REGOLE PER IL GONFIORE

Proprio quando ci viene voglia di metterci più in mostra, in estate, gambe, addome e caviglie aumentano di volume, soprattutto la sera. Il caldo provoca vasodilatazione come tentativo di smaltire meglio il calore, che a sua volta può generare un gonfiore localizzato o generalizzato.

Il nutrizionista: *“Oltre a curare particolarmente l'assunzione di liquidi, è bene ridurre la quantità di sale aggiunto agli alimenti, che favorisce la ritenzione idrica (il fabbisogno giornaliero è di 3/5 gr). Altra regola preziosa è **fare movimento**, anche solo un po' di **contrazioni ritmiche di polpacci e cosce**. Il **consumo di alimenti ricchi di fibre** come cereali integrali, legumi e verdura a foglia verde scuro (spinaci, bietola ecc.) e di quelli ricchi di **antiossidanti** (ciliegie, fragole, mirtilli, lamponi, uva, ecc..) contribuisce alla salute delle arterie e delle vene, migliorando circolazione e drenaggio».*

5.DIFFICOLTÀ DIGESTIVE O INAPPETENZA: RIPRENDIAMOCI IL GIUSTO “PESO”

In estate assumiamo meno calorie perché col caldo ci si muove meno. E' giusto mangiare meno in estate ma occorre sempre agire con buon senso e garantire il giusto reintegro di nutrienti essenziali come zuccheri, grassi, proteine. E' importante distribuire correttamente la razione alimentare nell'arco dell'intera giornata con i 3 pasti principali e 2 spuntini. E se durante l'anno la colazione è fatta di fretta prima di andare a lavoro, in vacanza può riprendersi finalmente il tempo e le calorie che merita (vale anche per pranzo e cena).

Il nutrizionista: *“La colazione è un vero e proprio pasto, di poco inferiore a pranzo e cena dal punto di vista energetico. In estate può essere più ricca, con latte, yogurt, pane tostato con miele o marmellata, cereali e frutta fresca e secca che essendo carichi di fibra aumentano il senso di sazietà e non ci fanno arrivare a pranzo con un buco allo stomaco, anche grazie ad uno spuntino a metà mattina. Per chi ama la colazione salata, vanno bene Bresaola della Valtellina IGP, prosciutto, un po' di formaggio, uovo alla coque, da accompagnare ad un caffè americano”.*

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) -PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.