

Beauty & Diet

PER CHI ABBIAMO

Salute & Natura

La dieta dell'estate



Durante i mesi estivi le abitudini migliori da adottare in fatto di alimentazione coincidono anzitutto con il seguire una dieta leggera ed equilibrata: è opportuno, dunque, prediligere i cibi che contraddistinguono la dieta mediterranea, l'unica con valenza scientifica riconosciuta a livello internazionale. E' poi fondamentale idratarsi bene, quindi bere molto, e consumare molta frutta e verdura di stagione fresca. Durante le vacanze è giusto provare i piatti che caratterizzano l'alimentazione tipica del luogo scelto per trascorrere le ferie, naturalmente evitando gli eccessi. Nonostante ci si possa trovare lontano da casa, comunque, occorre seguire le norme dietetiche di tipo generale. Anche ai bambini è utile far provare ed apprezzare la cucina della tradizione locale; impor-

tante, per loro, abituarli ed educarli progressivamente ad osservare le regole tipiche di una alimentazione sana ed equilibrata, evitando per lo più gelati confezionati e merendine. E, a proposito di gelato, bisogna sottolineare le notevoli proprietà di questo alimento tipicamente estivo: è ottimo per il periodo, soprattutto per la sua ricchezza in crema e calcio. L'importante, come sempre, è non cadere negli eccessi e consumarne in quantità troppo elevate: utilizzando il buon senso non ci si deve privare di nulla. Per quanto riguarda le persone anziane, che soffrono particolarmente i mesi caldi e, soprattutto, il clima umido e aioso, è molto importante consumare cibi e alimenti ricchi di magnesio e potassio, che aiutano a prevenire eventuali disturbi e problematiche legati direttamente alle temperature più elevate delle giornate estive. L'idratazione costante è un altro elemento importantissimo per questa fascia di popolazione.

Dott. Riccardo Caccialanza
Responsabile Servizio di Dietetica Nutrizione Clinica Policlinico S. Matteo Pavia