

COSA MANGIARE CON IL CALDO ASFISSIANTE? I CONSIGLI DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ. SORPRESA GELATO

Pubblicato il 1 Luglio 2025 di redazione



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



Ecco il decalogo per una corretta alimentazione

ROMA – Si ad **anguria, melone, cetrioli e zucchine** che aiutano a reintegrare i liquidi persi col sudore. Si anche ai **gelati, meglio se piccoli e semplici**. Non saltare la **colazione, preferendo yogurt e frutta fresca**. Evitare i cibi grassi o troppo elaborati. Questi alcuni consigli per contrastare il caldo con una corretta alimentazione elaborati dal Reparto alimentazione, nutrizione e salute dell'Istituto Superiore di Sanità. "Per affrontare il caldo- sottolinea Laura Rossi, direttrice del reparto alimentazione, nutrizione e salute dell'Iss- è consigliabile seguire una dieta leggera e ricca di liquidi e sali minerali, consumando molta frutta e verdura fresca di stagione".

Ecco il **decalogo** con i consigli specifici: **Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente fuori dai pasti**, per mantenere il corpo idratato. Infatti, il caldo e il sudore corporeo che ne deriva portano inoltre a una disidratazione più veloce, per questo la regola dei due litri d'acqua al giorno, nei mesi estivi, diventa ancora più necessaria. È importante quindi ricordarsi di bere senza aspettare di avvertire la sete: si tratta infatti di uno stimolo che è già di per sé sintomo di disidratazione. Consumare abbondanti porzioni di frutta e verdura fresca, preferibilmente di stagione, ricche di vitamine e sali minerali. Alimenti come **anguria, melone, cetrioli, zucchine, pesche, fragole, ciliegie, albicocche, fichi, frutti di bosco, pomodori, melanzane, sedano sono particolarmente adatti**. Prediligere pasti leggeri, poco calorici e facilmente digeribili, come insalate miste, pasta fredda con verdure, pesce poco condito, carne bianca o legumi."Evitiamo i menù con primo, secondo e contorno- sottolinea Rossi- soprattutto quando si è in viaggio o si soggiorna in albergo è più facile che si cada nella voglia di mangiare più portate, anche a causa della vasta scelta e del buffet. Meglio optare per il primo o per il secondo, alternando le portate a pranzo e a cena, accompagnandole sempre con il contorno, in modo da creare pasti completi e piatti unici, bilanciati e ricchi di nutrienti. Tra gli abbinamenti possibili possiamo consigliare: pasta con legumi e/o verdure, riso con le verdure, carne con l'insalata, pesce con verdure e/o uova con verdure e così via". **7LA FRITTURA**

Limitare il consumo di **cibi ricchi di grassi, fritti, salse, troppo conditi o elaborati, che possono appesantire la digestione**. Non saltare la colazione: è un pasto molto importante che si tende a saltare in particolare quando fa caldo. È il pasto che interrompe il digiuno notturno. Quando fa caldo evitiamo colazioni troppo ricche di zuccheri e grassi, favorendo un apporto nutritivo bilanciato. Particolarmente consigliati, per far fronte al caldo estivo, lo yogurt al naturale e la frutta fresca di stagione, magari accompagnati da una manciata di frutta secca e di cereali. Ridurre il consumo di sale, preferendo quello iodato, e moderare l'uso di salse e condimenti molto saporiti. **Evitare alcolici e bevande zuccherate: possono contribuire alla disidratazione e rallentare la digestione**. Così come è importante bere molta acqua, lo è altrettanto limitare il consumo di alcolici, che sembrano

dissetarci, ma in realtà contribuiscono ad aumentare la disidratazione. Anche i cocktail, alcolici e analcolici, e le bibite gassate sono da evitare. L'effetto dissetante, come abbiamo detto, nel caso degli alcolici è solo apparente, mentre l'apporto di zuccheri è effettivo. Lo stesso vale per le bibite analcoliche, che contribuiscono ad aumentare i livelli di zuccheri nel nostro organismo. A queste, dunque, sono da preferire gli infusi freddi con frutta ed erbe di stagione. Spuntini freschi: Includere nella dieta spuntini freschi e leggeri, come yogurt, frutta fresca, frullati o centrifugati di verdura, per mantenere costante l'apporto di liquidi e nutrienti.

IL GELATO

Si al gelato con moderazione. "Anche il gelato- sottolinea Rossi- **può essere un ottimo spuntino a patto che sia piccolo, altrimenti è un sostituto di un pasto.** Scegliamo gelati semplici in cui le granelle, le glassature e le coperture di cioccolato siano al minimo. Non pensiamo che i gusti di frutta possano essere consumati di più di quelli alle creme, in verità la differenza calorica tra le due tipologie è abbastanza piccola". Anche la frutta secca in guscio (nocciole, mandorle, arachidi, etc.) può costituire un buono spuntino durante l'estate al patto di scegliere porzioni adeguate (30 g) e prodotti al naturale, senza sale o zucchero aggiunti. Prestare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti, soprattutto quelli deperibili, per evitare rischi di contaminazione, soprattutto se si pensa di fare un pic-nic o di andare in giornata al mare portandosi il cibo. In estate, con il caldo, è importante conservare i cibi e mantenere la catena del freddo per tutti quegli alimenti che lo richiedono. La corretta conservazione in frigo è significativa, non solo per la nostra salute e dei nostri cari, ma anche per garantire le proprietà e i valori nutrizionali degli alimenti. Il caldo è nemico della conservazione. A causa di esso tutti i cibi si deteriorano prima del dovuto con il rischio di provocare delle intossicazioni alimentari. **Via libera ai legumi, fonte di proteine vegetali. In Italia mangiamo pochi legumi che invece sono una fonte importante di proteine vegetali.** Inoltre, si tende infatti ad assumere i legumi soprattutto nei mesi invernali, mentre in estate abbiamo tante possibilità di integrarli nella nostra alimentazione aggiungendoli alle insalate o mangiandoli come contorno, per esempio, oppure in **un zuppe fredde o in gustose creme. Anche le proteine animali sono importanti e in estate scegliamo le fonti proteiche meno grasse e meno ricche di sale** come il pesce di stagione, dunque quei pesci che non sono nella loro stagione riproduttiva, come l'orata, la sogliola, la spigola e la sardina, e carni bianche. Limitiamo invece la assunzione di carne rossa e salumi ricchi di sale e grassi saturi.

Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

