

# Nutrirsi di Salute



## Consigli nutrizionali per un'estate in salute

### Quando arriva l'estate?

L'estate è per molti la stagione più attesa e, come ogni anno, ci accoglie il 21 giugno!

Ci aspettano numerose giornate soleggiate che ci invitano a stare maggiormente all'aria aperta e a muoverci di più. Sicuramente durante questa stagione è programmata per molti anche una giusta pausa di riposo ed un periodo di meritate vacanze. Ma cosa cambia dal punto di vista nutrizionale?

### Ogni stagione ha il suo cibo...

Potremmo affermare che la salute non ha stagione, ma ogni stagione ha il suo cibo e la dieta deve essere sempre equilibrata, cioè garantire tutti i principi nutritivi che l'organismo deve assumere nella giusta quantità e qualità.

### Perché è importante non saltare i pasti?

Sottolineiamo innanzitutto l'importanza dei 5 pasti giornalieri.



Spesso, è il desiderio di dimagrire uno dei principali motivi che spinge molte persone a non assumere cibo in determinati momenti della giornata.

Purtroppo accade però che questa convinzione produca conseguenze opposte, causando non pochi effetti collaterali.

Ad esempio, durante il digiuno si presenta un naturale calo di zuccheri che può provocare debolezza, nervosismo e infine si arriva così affamati al pasto successivo, che si introducono calorie in eccesso e sovente di scarsa qualità.

Inoltre si perdono liquidi e non grasso, quindi quella apparente sottrazione di peso sarà facilmente, e velocemente, riacquistata! Ricordiamo quindi che l'apporto calorico dovrebbe essere sempre distribuito in più pasti e preferibilmente 5: 3 principali e 2 spuntini, adeguatamente distribuiti nella giornata.

### La prova costume si avvicina...

Infatti c'è chi si ritrova a "fare i conti" con qualche chilo di troppo e vuole correre ai ripari. A volte però questa decisione viene presa un po' in ritardo e la scelta alla fine ricade sulla dieta miracolosa, squilibrata o "fai da te" che, come molti hanno già sperimentato, dopo aver fatto perdere i chili promessi li fa recuperare tutti, con in più gli interessi!

Quindi il consiglio principale è di seguire diete bilanciate che ci aiutino veramente a perdere peso, ma in modo adeguato e soprattutto proteggendo la nostra salute.

La motivazione però non deve solo comparire prima della vacanza estiva e svanire quando questa si conclude!

Dovremmo infatti essere sempre motivati a ritrovare la nostra forma fisica e a mantenerla durante tutto l'anno (qualche lieve oscillazione è permessa!), perché è sinonimo di salute.

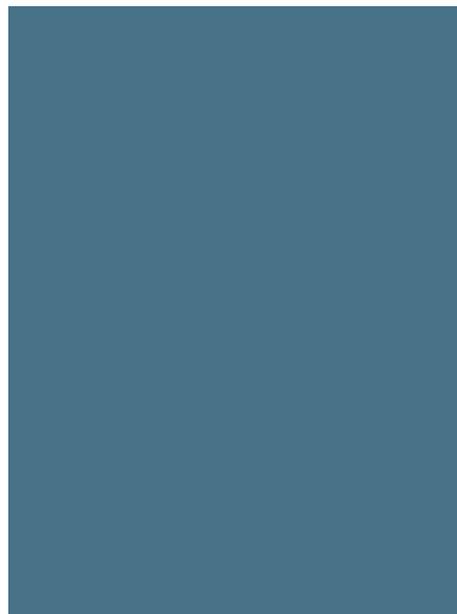
In ogni caso, coloro che vogliono ritrovare la linea, possono prendere spunto da qualche piccolo consiglio sotto riportato, che non è equivalente di regimi calorici restrittivi o di continue privazioni (qualche eccezione o peccato di gola sono concessi a tutti), ma di regole basilari per un regime alimentare giornaliero corretto.

### La linea si conquista anche con i carboidrati!

Uno dei falsi miti più diffusi, e da sfatare, è la convinzione che i carboidrati facciano ingrassare!

Infatti, il tormento di molte persone che vogliono perdere qualche chilo è che non potranno mai raggiungere il peso forma se non elimineranno i carboidrati.

Inoltre quando noi non li introduciamo nell'organismo, esso li va a



recuperare dal glicogeno (riserva di glucosio) epatico e muscolare. A questa sostanza si lega molta acqua (e da qui il riscontro che l'ago della bilancia stia scendendo), ma non appena li reintroduciamo riacquistiamo i chili "persi" che vengono prontamente ripristinati. Consiglio quindi di non escluderli dalla dieta perché devono essere presenti ogni giorno e di introdurre anche quelli integrali (preferibilmente da agricoltura biologica), perché sono più completi dal punto di vista nutrizionale, hanno un maggior effetto saziante ed un minor impatto sulla glicemia.

Attenzione invece a non esagerare con i condimenti, spesso vera causa dell'aumento del peso e di un processo digestivo più lungo.

## Porta il colore a tavola con frutta, verdura e garantisci le 5 porzioni!

Se è vero che l'occhio vuole la sua parte... non dimenticare di colorare le tue tavole!

Non solo con la nuance di tovaglie e tovaglioli, manici di stoviglie, fiori e servizi vari, ma anche mangiando ogni giorno 5 colori: verde, bianco, rosso, giallo-arancione e blu-viola!

Nell'opuscolo divulgato dal Ministero della Salute ([http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_5\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_5_allegato.pdf)) si sottolinea l'importanza di mangiare frutta e verdura fresche, ma "colorate".

Infatti, ogni tinta corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando potremo giovare dei vari benefici e coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.

Ecco alcuni importanti sostanze e nutrienti che rappresentano i 5 colori, che si possono trovare in moltissimi vegetali di tutte le stagioni.

**Colore verde:** clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina.

**Colore bianco:** polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio

**Colore rosso:** licopene e antocianine

**Colore giallo-arancio:** flavonoidi, carotenoidi, vitamina C

**Colore blu-viola:** ricco di antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio.

Numerosi di questi componenti aiutano l'organismo a prevenire i tumori e a combattere i radicali liberi (molecole nocive che ogni giorno attaccano le nostre cellule), responsabili delle malattie degenerative e dei processi di invecchiamento cellulare.

Vuoi qualche consiglio per colorare i menù di alcuni pasti e spuntini della giornata?



Una strategia è rappresentata dal cominciare il pasto principale con una bella insalata multicolore (lattuga, carote, finocchio, radicchio, ravanelli, ecc.) e di aggiungere quando è possibile le verdure ai piatti.

Come snack, o dessert, si può aggiungere frutta fresca a un vasetto di yogurt (che io prediligo vegetale), utilizzare la frutta per farcire i dolci, o gustare un bel gelato alla frutta!

Questi vegetali possono essere aggiunti a colazione anche ai cereali (ad esempio fragole, mirtilli, chicchi d'uva, ecc.), mentre a metà mattina è buona abitudine consumare un frutto fresco e di stagione.

Soprattutto l'estate invoglia a preparare gustose e variopinte macedonie, spiedini di frutta ed è possibile dissetarsi anche con un estratto vegetale, così come con un invitante frullato non zuccherato.

Si ricorda tuttavia che, pur trattandosi di alimenti di qualità, la frutta apporta anche zuccheri semplici, dei quali si deve tenere conto in un piano dietetico equilibrato e bastano 2 frutti al giorno grandi come il proprio pugno.

E se hai poco tempo per cucinare aggiungi lattuga, radicchio, pomodori al solito panino e il tuo snack sarà più allegro e colorato, oltre che sano.

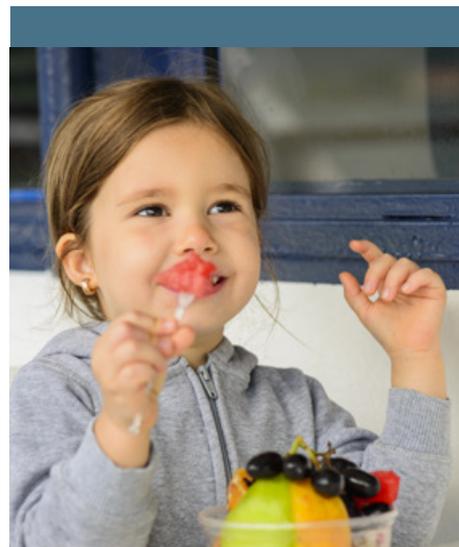
Non dimentichiamo che frutta e verdura sono alla base di una dieta sana e varia ed il loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, minerali, fibre e sostanze colorate protettive, garantiscono al nostro organismo un pieno di vitalità e salute, rinforzando le difese e riducendo il rischio di obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari.

Grazie all'elevato apporto di fibra, frutta e verdura regolarizzano il transito intestinale e conferiscono un senso di sazietà limitando il consumo di cibo ed inoltre, alcune fibre, contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e il rischio di ipertensione.

Sempre il Ministero della Salute consiglia di consumare 5 porzioni al giorno di vegetali di colore diverso ed anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) include il consumo di frutta e verdura tra le principali raccomandazioni per una dieta sana.

## Sai a cosa corrisponde una porzione?

- Un frutto medio grande come il proprio pugno
- Un piatto di insalata
- Un piatto di verdure cotte o crude
- Una coppetta di macedonia
- Un bicchiere di succo di frutta



In ogni stagione, ma soprattutto in estate, fai attenzione alle modalità di preparazione dei vegetali; utilizzali preferibilmente crudi o cuocili a vapore per non disperdere le vitamine e i minerali.

## “Ben arrivata estate! Quali vegetali suggerisci di aggiungere alla nostra lista della spesa?”

Risponde la natura: pesche, meloni, pomodori, ribes, lamponi, mirtilli, rucola, zucchine, anguria, cipolla, carote, patate, ravanelli, fagiolini, fragole, melanzane, aglio, sedano, cetrioli, susine, more, fave fresche, ciliegie, cicoria, bietole, peperoni, fagioli, pesche noci, fichi, limone.

## Primi piatti sani, semplici e non troppo elaborati

Con il caldo la fame (ed anche la voglia di cucinare!) si attenua e così si rischia di mettere nel piatto “qualcosa di sbrigativo” che non sempre è sinonimo di qualità!

Per di più alcune persone non cambiano minimamente le loro abitudini alimentari e continuano a consumare tutto l'anno cibi troppi elaborati, conditi in eccesso, anche con troppo sale oppure con salse ricche di grassi.

In realtà, l'apporto calorico deve essere senz'altro ridotto, ma la qualità no!

Quindi anche la tavola estiva richiede attenzioni nutrizionali e non è difficile realizzare menù sani ed equilibrati.

Innanzitutto portate a tavola la semplicità, la “freschezza” e la varietà, che rallegra la tavola e conquista la salute!

In alternativa ai soliti menù, vorrei consigliarvi piatti innovativi, leggeri, salutari e 100% vegetali.

Ad esempio vi consiglio delle belle insalate di farro, di orzo, primi piatti a base di bulghur, quinoa, cous-cous, miglio, torte salate o altri cereali e derivati (preferibilmente integrali e da agricoltura biologica), arricchiti con verdure fresche e di stagione, che devono sempre accompagnare in quantità abbondanti sia i primi che i secondi piatti (come contorno oppure anche sotto forma di condimento o antipasti).

Questi piatti possono essere avvalorati anche da condimenti saporiti: abbiamo il pesto, che si può preparare anche in versione vegetale senza formaggio, oppure si può optare per il pesto con



noci, con rucola, ma anche creme di avocado, paté di olive, gommasio, ragù di tofu, salse piccanti (curry, peperoncino, chili, ecc.), salse verdi, ecc.

### Non dite addio ai legumi, frutta secca e semi oleosi

Anche se per molti potrà sembrare strano, i legumi si possono consumare anche in estate!

Ceci e lenticchie (anche decorticati), piselli e fagioli, cicerchie e lupini, soia e fave, sono solo alcuni esempi delle numerose varietà di legumi che in questa stagione abbiamo a disposizione, sia



freschi oppure secchi, surgelati, in fiocchi, farine, ecc.

Ricette deliziose li vedono protagonisti in fresche insalate (avete mai assaggiato una crudité di carote e lenticchie?), oppure crocchette di legumi, sformati, verdure farcite, frittate senza uova, delicate creme, oppure sono ormai disponibili tanti prodotti da forno 100% a base di legumi come ad esempio pasta, cracker, gallette, piadine, pane e persino dolci!

Inoltre si consiglia di abbinarli ai primi almeno 2-3 volte la settimana per ottenere piatti unici bilanciati ad alto potere saziante (da accompagnare sempre con contorni di verdura), oltre a garantire l'assunzione di nutrienti importanti e tutti gli aminoacidi essenziali.

Fondamentale, anche in estate, l'assunzione giornaliera di frutta secca e semi oleosi nelle giuste dosi, che corrispondono a circa 20-30 grammi al giorno.

Noci, mandorle, nocciole, pinoli, anacardi, semi di girasole, semi di sesamo, semi di zucca, ecc., sono infatti fonte di vitamine, minerali, fibre e acidi grassi essenziali e di qualità.



Questi preziosi vegetali si possono consumare a colazione, come snack mattutino, a pranzo o a cena, aggiunti ai primi, secondi, contorni, come ingredienti di salse, creme o antipasti.

## Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti

È sempre importante mantenere la catena del freddo per i cibi che lo richiedono, ma proprio a causa di temperature molto elevate, si deve porre maggior attenzione. Ricordiamo inoltre che gli alimenti conservati per lunghi periodi in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi se non sono conservati bene.

## Acqua: alleata n° 1 dell'estate

L'acqua oltre a non fornisce calorie (nemmeno quella con le "bollicine"), svolge numerosissime funzioni all'interno del nostro organismo.

Ad esempio trasporta l'ossigeno e i nutrienti alle cellule e aiuta il corpo ad assorbirli, a trasformare il cibo in energia, costituisce il 75% della massa muscolare e il 22% dello scheletro aiuta la respirazione e, di estrema importanza soprattutto in questo periodo, regola la temperatura corporea.

Infatti, soprattutto nelle giornate calde ed afose, l'equilibrio idrico è fondamentale, quindi è importante garantire l'assunzione di almeno 1.1/2 - 2 litri di acqua al giorno.

Inoltre, come sottolineato dal Ministero della salute, l'aumento della sudorazione e della traspirazione in estate determinano la perdita di minerali.

Per questo motivo è fondamentale bere molto (in particolare per gli anziani ed i bambini) e moderare il consumo di bevande contenenti zuccheri aggiunti.

Sono inoltre da evitare le bevande alcoliche; è ammesso, eventualmente, un bicchiere di vino al giorno.

## Almeno 10.000 passi al giorno!

A piedi facendo delle belle passeggiate, in bicicletta o praticando qualsiasi altro tipo di attività fisica, da soli o in compagnia e anche all'insegna del buon umore!

L'importante è muoversi e camminare è forse il modo più semplice e facile, per molti di noi, per fare un po' di esercizio e consentire di mantenere in salute cuore e arterie.

Ma a quanto corrispondono 10.000 passi?



In termini di tempo potremmo tradurre questo numero di passi in circa 2 ore di camminata al giorno (anche non continuativa), oppure a 6-7 Km e, se vogliamo un motivo in più per camminare, ci sono anche i “Gruppi di cammino” nati a Bergamo nel 2009. Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, inizialmente “guidati” da operatori e poi resi autonomi (vista il sito [www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it)).

### Una bella abbronzatura, ma soprattutto un pieno di vitamina D!

Chi di voi, ricordando quando era piccolo, non ha colorato un bel sole giallo (forse con i raggi come le ruote della bicicletta) e rallegrato il proprio disegno con la sua presenza?

E quanta gioia, con l'arrivo della bella stagione, poter stare all'aperto a giocare e aspettare ansiosi, contando i giorni alla rovescia, la partenza per il mare o per altre mete di villeggiatura?

Tutto ciò era, ed è ancora, sinonimo di svago, gioco, vacanza, ma soprattutto sole!

Questo protagonista, icona dell'estate, è desiderato anche per ottenere una pelle dal colore caldo e dorato, ma è di fondamentale importanza soprattutto per soddisfare il fabbisogno della vitamina D poco presente negli alimenti, ma che possiamo sintetizzare a livello della pelle grazie ai raggi ultravioletti (UVB).

Come suggerisce il Ministero della salute, per una normale produzione di vitamina D è sufficiente stare all'aperto un'ora al giorno con mani, braccia o viso scoperti, mentre per gli anziani che escono poco e sono sempre molto coperti, possono essere indicati supplementi di questa vitamina.

Non resta che augurarci una buona e... sana estate!

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
- [www.ats-bg.it](http://www.ats-bg.it)
- [www.humanitasalute.it](http://www.humanitasalute.it)
- [www.ssnv.it](http://www.ssnv.it)
- “Cinque stagioni in cucina” Cristina Fusi Terra Nuova Edizioni

Rossana Madaschi

Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

