

La dieta "anti caldo"

Un'alimentazione corretta per la stagione estiva.

Con l'arrivo dell'estate, sentiamo spesso parlare di "allarme caldo" con relativa afa; problema noto ad anziani e bambini.

Ognuno ha i propri rimedi, chi si barrica dentro casa, negli uffici o nei centri commerciali trovando ristoro nei condizionatori di aria fredda. O c'è chi esce solamente a sera, cercando qualche soffio di vento più fresco, consumando granite e ghiaccioli.

Uno strumento utile e molto pratico alla portata di tutti, invece, è quello di consumare tanta frutta fresca, di ogni tipo. Pesche, albicocche, ciliegie, meloni, angurie, frutti di bosco, ananas: chi più ne ha più ne metta. Tutte sono un'ottima alternativa contro il caldo. Il loro alto contenuto di acqua, circa l'85% e sali minerali consente infatti all'organismo di reintegrare tutto ciò che ha perso tramite la sudorazione. Inoltre gli antiossidanti che sono in abbondanza nella frutta ritardano l'invecchiamento. A completare i benefici della frutta anche una forte presenza di vitamine.

Le ricette possono essere le più variegate, dalla frutta in insalata al budino di ciliegie, dal sorbetto di fragole alle pesche al vino rosso. Ottimi anche il risotto alla banana o alle fragole ma qui a farla da padrone è la fantasia: la frutta infatti ha la capacità di accostarsi a diversi cibi rendendo la vostra cucina a dir poco sublime. Come gli accostamenti frutta-formaggio, apprezzatissimi dagli chef di tutto il globo. Un altro consiglio importante, è quello di utilizzare la frutta come un dessert dopo il pasto per le persone che seguono il numero delle calorie o anche di utilizzare la frutta come uno spuntino tra la prima colazione e il pranzo e tra il pranzo e la cena, accostandola, se si vuole, a latte o acqua per ottenere degli ottimi frullati dissetanti ed energetici. Attenzione però a non esagerare mai con la frutta, perché sebbene non contenga grassi è ricchissima di zuccheri; quindi per chi deve seguire un regime dietetico controllato o per chi soffre di diabete, non più di tre frutti al giorno ed evitare quelli troppo zuccherini come fichi, caki, banane.

Oltre alla frutta, un'altra categoria importante per il contenuto di acqua, è la verdura. Infatti nel periodo estivo, rappresenta un'ottima soluzione per pasti sani, leggeri, colorati e sfiziosi; in quanto si prestano a mille modi di cottura e abbinamenti. Le verdure si possono utilizzare per creare delle insalate miste, dei piatti unici, degli spuntini, delle creme, delle guarnizioni, ecc. e le cotture possono essere le più diverse che ci siano, crude, alla griglia, fritte, al forno, in padella, bollite, al vapore. Una peculiarità della verdura, è il suo alto potere saziante, in quanto contiene fibra che rallenta lo svuotamento gastrico e permettendo così all'organismo di "rendersi conto" di quanto si sta mangiando.

Una serie di consigli che si possono dare per sopportare meglio il caldo dell'estate sono:

1-mettere in primo piano frutta e verdura come spuntini;

2-evitare grassi animali come burro, strutto e favorire il consumo di oli vegetali;

3-limitare gli zuccheri semplici, ricchi nei dolci;

4-utilizzare formaggi freschi (mozzarella, ricotta, stracchino, robiola);

5-bere molta acqua durante la giornata, anche quando non si ha sete;

6-consumare piatti freddi a pranzo e piatti caldi a cena, in quanto il cibo caldo nello stomaco, contribuisce ad aumentare la temperatura corporea e non aiuta la termodispersione.

Autore: Roberto Soave