Alimentazione sana e sicura in estate

REGIONE DEL VENETO
ULSS9 SCALIGERA

Bere e mangiare correttamente aiuta ad affrontare il caldo e a ridurre i rischi per la salute

Ecco i nostri consigli …

Bevi molti liquidi per contrastare gli effetti del caldo. E' importante bere anche se non si sente lo stimolo della sete. In genere si consigliano 2-2.5 litri di acqua al giorno (8-10 bicchieri) . Vanno bene anche tè o tisane, senza eccedere nell'aggiunta di zucchero. Modera il consumo di bevande zuccherate (succhi di frutta, bibite).

Limita molto il consumo di bevande alcoliche, o meglio ancora, non consumare alcolici. Indipendentemente dal tipo di bevanda alcolica che si consuma, l'alcol in essa contenuto è sempre dannoso per la salute.

Preferisci cibi ricchi di liquidi come frutta, verdura, yogurt rispetto a cibi asciutti e secchi per assimilare anche l'acqua contenuta negli alimenti. Un ottimo spuntino è la **frutta fresca** di stagione, uno yogurt senza zuccheri in cui aggiungere frutta fresca oppure un frullato. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di consumare **5 porzioni tra frutta e verdura al giorno** (almeno 400 grammi). Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre, ma senza esagerare, perché apporta molte calorie.

Non dimenticare la prima colazione: arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce l'energia per iniziare bene la giornata.

Scegli piatti bilanciati che forniscono tutti i nutrienti necessari: cereali, possibilmente integrali, proteine (preferibilmente pesce, legumi, uova, carni bianche, limitando carni rosse, affettati e formaggi grassi), verdure, olio extravergine d'oliva.

Fai pasti leggeri per ridurre i tempi di digestione (un vero e proprio lavoro per il nostro organismo). Evita piatti elaborati e ricchi di grassi. Le verdure estive sono ottimi condimenti per i primi piatti, da gustare anche freddi. I legumi, ricchi di fibre e poveri di grassi, possono essere consumati come secondo o nelle insalate fresche.

Prepara i piatti con fantasia, variando ingredienti e colori. Scegli frutta e verdura di colori diversi, per aumentare l'apporto di sostanze benefiche ed antiossidanti, come vitamine e polifenoli.

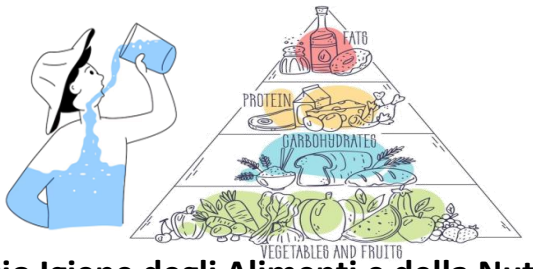
Consuma poco sale e iodato. Lo iodio è fondamentale per il corretto funzionamento della tiroide e regola molte funzioni dell'organismo.

Durante i soggiorni in albergo o in viaggio meglio evitare pasti completi con primo, secondo, contorno e dolce se consumi al ristorante sia il pranzo che la cena.

Rispetta le modalità di conservazione per una maggior sicurezza degli alimenti. É importante mantenere la catena del freddo per evitare il deterioramento degli alimenti. Quando si trasportano cibi refrigerati o congelati è bene metterli in una borsa termica con tavolette refrigeranti. Riponi in frigo gli alimenti cucinati appena possibile. Effettua lo scongelamento in frigorifero, non a temperatura ambiente, avendo cura di proteggere gli alimenti da eventuali contaminazioni.

Per una spesa sicura: verifica lo stato delle confezioni e controlla che siano integre. Evita l'acquisto di confezioni rotte, scatole o barattoli gonfi o ammaccati.

Leggi le etichette: controlla con attenzione ciò che è scritto sulle etichette, in particolare leggi la data di scadenza e l'elenco degli ingredienti contenuti, soprattutto in caso di allergie o intolleranze ad alimenti.



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione