

## Cosa mangiare in estate? Ecco alcune indicazioni per una sana e corretta alimentazione

Il clima del nostro Paese si sta sempre più avvicinando a quello tropicale, il caldo non dà tregua e sono soprattutto gli anziani a soffrirne di più. Un'appropriatezza alimentazione, anche in estate, è un ingrediente essenziale per conservare un buono stato di salute.



I nutrizionisti concordano che occorre in primo luogo non far mancare mai acqua all'organismo. Il rischio maggiore, soprattutto negli anziani, è la disidratazione e questo perché, la persona di una certa età non sente facilmente lo stimolo della sete; una facile strategia, da attuare in questi casi è quella di mettere in frigo due bottiglie di acqua minerale e ogni tanto berne un bicchiere, fino a consumarla del tutto a fine giornata.

Qualsiasi acqua va bene, anche quella di rubinetto, a meno che non esistano patologie particolari, che indichino un consumo di un altro tipo di acqua. Non dimentichiamo, infatti, che l'acqua è un vero e proprio alimento, costituito non solo di H<sub>2</sub>O, ma ricca di sali minerali, importantissimi per l'organismo, soprattutto dell'anziano.

Introdurre, quindi, molti liquidi, ma attenti alle bevande gasate e troppo fredde, che se è vero che danno un refrigerio momentaneo, possono essere causa di complicanze importanti, quali la congestione. Moderazione anche con i succhi di frutta, che sono ricchi di zuccheri ed aumentano l'introito calorico, oltre ad essere meno dissetanti. Ricordarsi che tutto quello che non è acqua è "caloria". Evitare le bevande alcoliche, che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore e limitare i caffè.

L'idratazione può essere garantita anche da frutta e verdura, che contengono fino all'80% di liquidi; questi risultano ricchissimi di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre, che insieme all'acqua consentono un buon funzionamento gastroenterico. Non dimentichiamo che il metabolismo nell'anziano è rallentato ed è quindi frequente la stipsi, che peggiora in condizioni di disidratazione.

Per quanto riguarda l'alimentazione, un buon piatto di spaghetti non deve mai mancare a tavola, perché sazia senza appesantire. Attenti però ai condimenti troppo elaborati, ricchi di grassi e piccanti; preferire pomodoro e basilico al ragù.

Come secondo è preferibile consumare il pesce alla carne, più digeribile e ricco di acidi grassi polinsaturi, importantissimi perché proteggono dalle malattie degenerative tipiche dell'anziano.

Anche i gelati possono essere consumati, ma quelli alla frutta, più ricchi di acqua e meno calorici".

## LE DIECI REGOLE D'ORO

1. Bere molta acqua, almeno due litri al giorno
2. Moderare l'assunzione di succhi di frutta, ricchi di calorie
3. Limitare le bevande gasate
4. Fare attenzione alle bevande ghiacciate
5. Evitare le bevande alcoliche
6. Limitare l'assunzione di caffè
7. Consumare molta frutta e verdura
8. Fare pasti leggeri, preferendo la pasta e il pesce alla carne
9. Evitare cibi elaborati e piccanti
10. Sì ai gelati ma preferire quelli al gusto di frutta

*(c.c. - Redazione Ministerosalute.it )*