



Le vacanze natalizie sono spesso un traguardo agognato per recuperare le forze dopo una stagione di stress, ma le temperature rigide, i malanni invernali, le giornate sulla neve sia per gli sportivi provetti che per gli amatori e gli stravizi a tavola possono essere delle prove pericolose per il nostro organismo, per le persone sane e per chi soffre di patologie. Ecco i consigli dei medici AIGO per affrontare in salute questo periodo, così impegnativo anche per il nostro apparato digerente



Roma, 6 dicembre 2023 - Inizia l'inverno, arriva il freddo, che insieme alle imminenti feste e ai ritmi frenetici sopportati per mesi mettono a dura prova il nostro organismo. In questo periodo dell'anno, infatti, si possono esacerbare i disturbi funzionali più comuni dell'apparato digerente come dispepsia, bruciore alla bocca dello stomaco, reflusso, intestino irritabile, diarrea o stipsi. Se il freddo ci mette il carico, gli stravizi a tavola sono un ulteriore aggravio del problema. E se si desidera stare all'aperto a lungo per praticare sport, servono alcune accortezze, che partono anche dalla tavola.

A causa dei malanni di stagione come l'influenza e le malattie da raffreddamento poi, siamo spesso costretti ad assumere farmaci, a volte anche antibiotici, che appesantiscono lo stato generale

dell'organismo e portano anche alterazioni della flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota, condizione che determina gonfiore, meteorismo e flatulenza.

Cosa fare a tavola per evitare di aggravare una situazione di stress per il fisico?

“Durante l'inverno per combattere il freddo è importante aumentare il fabbisogno calorico e rafforzare le difese naturali dell'organismo ma attraverso i cibi più appropriati - commenta Maria Cappello, Dirigente Medico Gastroenterologo del Policlinico di Palermo e consigliere nazionale AIGO, Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri - Una buona alimentazione invernale, oltre a nutrire correttamente, dovrebbe sostenere la produzione di calore corporeo attraverso il metabolismo, senza invece accumulare troppi grassi. È fondamentale come sempre l'utilizzo di alimenti freschi, a km zero evitando i prodotti processati e ultraprocesati che le evidenze scientifiche più recenti hanno riconosciuto come favorevoli l'insorgenza o il peggioramento di alcune patologie dell'apparato digerente come le malattie infiammatorie intestinali”.

La scelta migliore da portare in tavola durante la stagione fredda ricade su quindi alcuni alimenti essenziali:

- I piatti caldi, come zuppe, minestrone e stufati sono i cibi protagonisti dell'inverno perché sono nutrienti, facili da preparare e contrastano il freddo. Cereali e legumi (lenticchie, fagioli, ceci e piselli) caldi sono inoltre alimenti sani, ricchi di proteine e antiossidanti.
- I vegetali di stagione, come broccoli, spinaci, verza, zucca, radicchio, carote (queste ultime ricche di vitamina A), patate dolci sono poi la fonte privilegiata di vitamine e sali minerali, che sostengono le difese immunitarie; la frutta di stagione, e in particolare kiwi e agrumi per la vitamina C.
- La frutta secca, come mandorle, noci e nocciole sono ricche di zinco e vitamina E, è anch'essa utile per rafforzare le difese immunitarie e proteggere la pelle provata dal freddo per l'elevato apporto di grassi polinsaturi e proteine vegetali.
- Infusi caldi e tisane saranno poi un toccasana in vari momenti della giornata per garantire una buona idratazione all'organismo e anche alla pelle.

Altri alimenti alleati del nostro organismo per combattere il freddo, in soggetti sani e a dieta libera, sono:

- carne, pesce, uova, alimenti proteici capaci di attivare la termogenesi, ossia la produzione di

calore. Da privilegiare le carni bianche e il pesce azzurro poiché meno ricchi di grassi;

- parmigiano, latticini e yogurt: hanno la capacità di rinforzare il sistema immunitario;
- miele: alimento benefico dalle proprietà antibiotiche e balsamiche;
- spezie e condimenti: cannella, curcuma, zenzero e peperoncino aiutano ad aumentare la temperatura corporea, stimolando il metabolismo;
- cioccolato fondente: l'apporto di magnesio lo rende un alimento privilegiato nell'alimentazione invernale. Inoltre, combatte la stanchezza, stimolando il sistema nervoso, e aumenta il calore corporeo.

Nel caso invece di patologie acute e croniche, naturalmente, tutti questi alimenti andranno considerati singolarmente confrontandosi con il gastroenterologo e il nutrizionista poiché, spesso, possono essere controindicati.

Cosa invece è sempre bene evitare?

“Ci sono altre, diffuse abitudini da evitare - o ridurre al minimo - nei mesi freddi - continua Cappello - Il primo è il consumo di alcolici e superalcolici, vino compreso (è sufficiente un bicchiere a pasto). Sembra infatti che scaldi, che apporti una sensazione di tepore immediato provocato dalla vasodilatazione. Al contrario, agevola una vasocostrizione che induce il raffreddamento del corpo. Il secondo consiglio è di evitare di seguire diete dimagranti molto rigide (pochi grassi e poche calorie). Perché proprio nei mesi freddi riducono la capacità di regolare la temperatura corporea e contribuiscono a indebolire le difese immunitarie. Infine, moderazione con i dolci: non riscaldano il corpo ma lo appesantiscono”.

E in caso di attività sportiva e giornate sulla neve?

Se gli sportivi provetti sanno come sia necessario rivolgersi ad un nutrizionista specializzato per ottenere consigli personalizzati, anche per chi pratica questi sport occasionalmente o comunque in modo non agonistico, si possono dare alcuni suggerimenti.

“Bisognerebbe consumare una colazione abbondante e completa con latte o yogurt, una porzione di cereali (pane o biscotti o fette biscottate o cereali da colazione), tè o caffè, un frutto o una spremuta - continua l'esperta - Gli spuntini sono fondamentali per fare un pieno di energia. Utile uno snack energetico e facile da trasportare, da consumare a metà mattina o a metà pomeriggio, come una barretta ai cereali, una tavoletta di cioccolato, o una piccola confezione di crackers, grissini o biscotti secchi. Da non

dimenticare l'importanza dell'idratazione: se bere acqua fredda può risultare sgradito, si consiglia di portare con sé un piccolo thermos con tè, caffè d'orzo o una tisana a piacere”.

Per il resto della giornata i pasti dovranno essere completi ma leggeri, limitando i cibi ipercalorici che spesso vengono proposti nei rifugi di montagna specie se, dopo pranzo, si vuole riprendere l'attività fisica.