

*Tutti i consigli di Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista dell'Università La Sapienza di Roma. Cosa non deve mai mancare a tavola durante la stagione estiva? Mucha acqua - almeno 8 bicchieri al giorno - frutta e verdura di stagione, ottime fonti di vitamine e sali minerali utili per avere un'idratazione costante, e carni bianche, leggere e facilmente digeribili, perfette anche per essere consumate fredde*



Roma, 4 agosto 2017 – Disidratazione, spossatezza, mal di testa. La prima difesa contro il grande caldo e l'afa opprimente dell'estate dobbiamo costruirla a tavola. Scegliendo cibi leggeri e nutrienti, poveri di grassi saturi e ricchi di quei nutrienti essenziali come vitamine e minerali indispensabili per mantenere un buon equilibrio fisico anche quando le temperature sono altissime come in questi giorni.

Sono le raccomandazioni di Valeria Del Balzo, biologa dell'Università La Sapienza di Roma, che insieme a tanta frutta e verdura, inserisce il pollo nel menù ideale a contrastare l'afa estiva, ma anche per chi è alle prese con la bilancia e intende affrontare l'estate in piena forma.

Ma qual è il menù perfetto dell'estate? Ecco, secondo la nutrizionista De Balzo, le 6 regole auree per combattere caldo e afa a tavola.

## **#1\_BERE ACQUA PER CONTRASTARE LA DISIDRATAZIONE E NO ALLE BEVANDE DOLCI**

Sarà banale, ma giova ripeterlo. Bere acqua è fondamentale per idratarsi: “con il caldo tendiamo a perdere liquidi, per questo un'idratazione costante è importante” – spiega la dott.ssa Del Balzo. Quanta? “Almeno 8 bicchieri al giorno, circa 1 litro e mezzo. Ridurre le bevande zuccherate, non dissetano e sono caloriche”.



## **#2\_VIA LIBERA ALLA VERDURA DI STAGIONE: MEGLIO SE CONSUMATA CRUDA O CON COTTURE LEGGERE**

Tra gli alimenti da consumare sono da preferire quelli ricchi di acqua, come insalate, pomodori, carote. E poi tutte le verdure di stagione, come zucchine, peperoni, melanzane. “Cercate, per quanto possibile, di mangiare verdure crude, e prediligete cotture leggere che non appesantiscano la digestione – spiega la nutrizionista – bene al forno, alla griglia, al vapore, da evitare o ridurre al minimo pastelle o condimenti eccessivi. Soprattutto in spiaggia, è importante non avere tempi di digestione troppo lunghi”.

## **#3\_FRUTTA: UN AIUTO IN PIÙ PER IDRATARSI**

La frutta estiva ci viene in soccorso perché è ricca in acqua, dal melone all'anguria, passando per pesche, albicocche o prugne, è un'alleata per contrastare le alte temperature. “Buona norma è consumare circa 3 porzioni di frutta al giorno, oltre all'acqua, la frutta apporta sali minerali e fibra” – spiega la Del Balzo.

## **4#\_GLI ESTRATTI NON SONO SOSTITUTI DI FRUTTA E VERDURA**

Da non confondere frutta e verdura con gli estratti. Tanto in voga in questo periodo, non sono da considerare delle alternative: “Con gli estratti si perde la fibra contenuta in questi alimenti – spiega la Del Balzo – che ha una funzione fondamentale perché aumenta la sazietà e ci porta a mangiare meno, oltre a svolgere un ruolo importante per il funzionamento del nostro intestino. Con gli estratti di frutta si rischia anche di eccedere con gli zuccheri”.



## **5#\_POLLO, UN ALLEATO PER L'ALIMENTAZIONE ESTIVA**

È una delle carni preferite dagli italiani e dalle donne in particolare, tanto che 7 su 10 lo portano in tavola almeno una volta a settimana. In estate grazie a versatilità e facilità di preparazione ci viene in soccorso per dare gusto a tante ricette, anche fredde, dalle insalate ai classici panini. Ma non solo. A renderlo un valido alimento è anche il suo profilo nutrizionale: “è un’ottima fonte di proteine ed è caratterizzato da un’elevata digeribilità, nonché da un ragionevole apporto calorico (100 kcal per 100 grammi di petto di pollo) e un ridotto contenuto in grassi (da 1 a 6 grammi per 100 grammi di prodotto, a seconda delle parti utilizzate)”. Inoltre, continua, il pollo è anche una fonte eccellente di quei micronutrienti come il potassio e il calcio, nonché di vitamine del gruppo B, necessari per mantenere in equilibrio le attività del sistema nervoso e quindi prevenire ogni stato di affaticamento dovuto all’eccessivo caldo.

“Questi nutrienti – spiega De Balzo – sono coinvolti in numerosi processi biochimici quali la contrazione dei muscoli e del cuore e la conduzione degli impulsi nervosi; pertanto consentono un buon stato di salute psichica e fisica, quindi vigore ed energia”.

## **6#\_IN VACANZA E A DIETA? SI PUÒ FARE! BASTA QUALCHE PICCOLO ACCORGIMENTO**

Tra cene fuori e aperitivi, in vacanza è più difficile prestare attenzione alla propria alimentazione e per chi si trova a combattere contro qualche kilo in più può essere un’impresa. E se è importante godersi il meritato riposo senza troppe rinunce, ecco qualche consiglio che può venirvi in soccorso.

“Prima di tutto aumentate l’attività fisica: con un dispendio calorico maggiore ci si può concedere qualche vizio in più”. Una delle situazioni più a rischio sono gli aperitivi, in cui facilmente si può fare incetta di calorie: “Invece di patatine, olive e noccioline, preferite qualcosa di più sostanzioso, come una pasta fredda, del cous cous, un’insalata di riso, e usate l’aperitivo come cena. Salatini &co aprono lo stomaco senza saziare. Cercate poi di evitare l’alcol e cocktail troppo zuccherati”. Un altro consiglio: “in previsione di una cena fuori, compensate con un pranzo leggero a base di insalata e frutta”.