

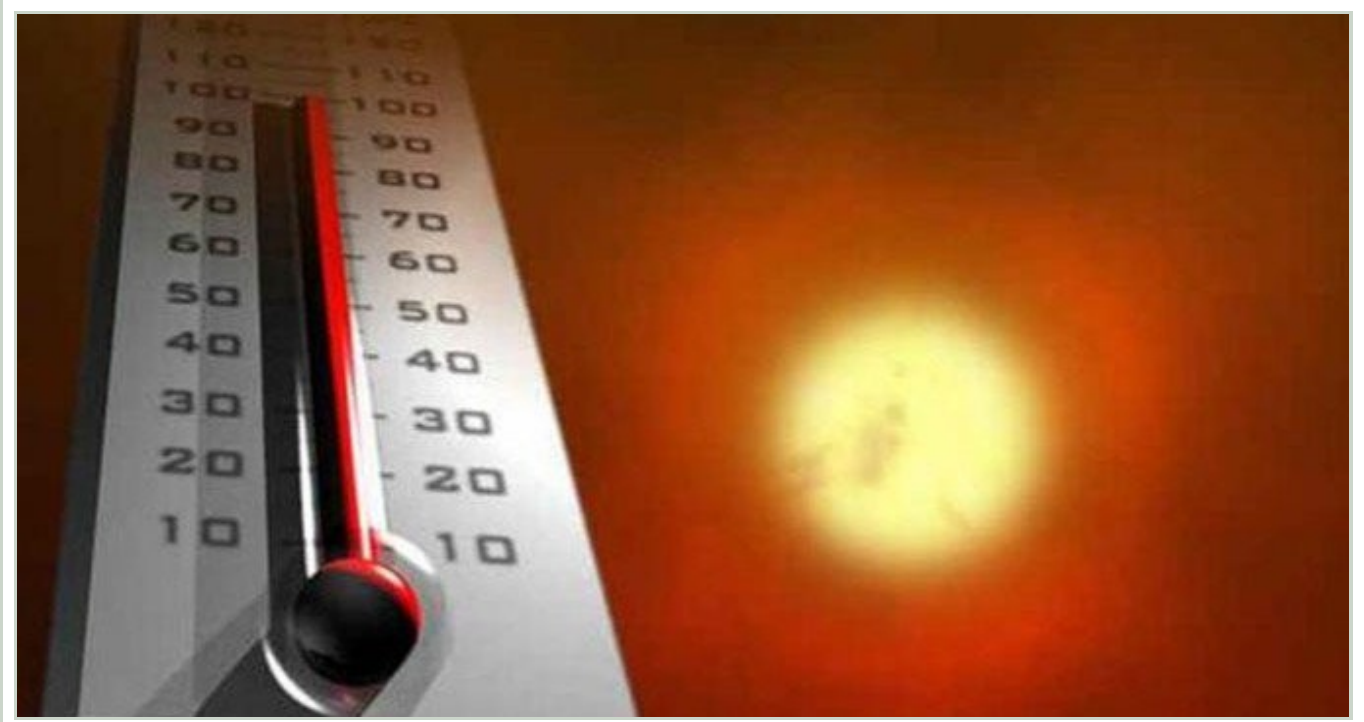
Newsletter Giugno 2018

COME AFFRONTARE LA STAGIONE ESTIVA

a cura di Dott.ssa Anna Vignandel, Dietista e Consulente Nutrizionale

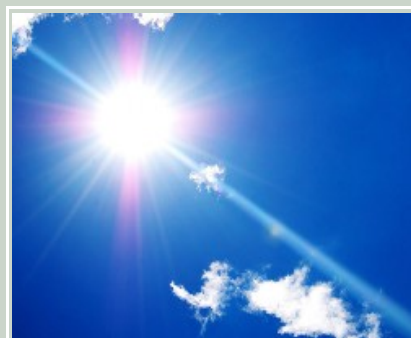


STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



COME AFFRONTARE LA STAGIONE ESTIVA: ALCUNI CONSIGLI

Con l'arrivo della bella stagione e delle calde giornate spesso ci si ritrova stanchi ed affaticati. Diverse volte accade che si saltino i pasti perché le giornate afose rendono difficile la preparazione di piatti caldi; altre volte si suda, si beve poco e questi episodi possono portare il nostro organismo a "soffrire"



maggiormente con il rischio, molto spesso, di incorrere in spiacevoli inconvenienti: disidratazione, spossatezza, gonfiore e pesantezza alle gambe, difficoltà digestive che non aiutano a sopportare le alte temperature e il caldo afoso tipico della stagione estiva.

Pertanto è bene prepararsi e gestire al meglio ogni situazione con delle semplici regole:

1. RIDURRE L'INTROITO CALORICO.

Durante la stagione invernale, date le rigide temperature, il nostro organismo necessita di un apporto calorico superiore per mantenere la termoregolazione, proteggere gli organi interni e la loro funzionalità; viceversa, durante la stagione estiva bisognerebbe ridurre leggermente le calorie introdotte di circa 200 kcal/die. Sarebbe opportuno, soprattutto, introdurre calorie "diverse", cioè, preferire cibi freschi e leggeri, che, oltre ad un minor apporto calorico, riducano l'"impegno" del nostro apparato digerente e di conseguenza del nostro organismo, quest'ultimo già di per sé affaticato dal caldo.



2. CONSUMARE PASTI LEGGERI.

Nella prima colazione si può sostituire il cappuccino o il latte con alternative fresche come lo yogurt, il latte di mandorla, il latte di riso, d'avena o di soia, anche freddi. A pranzo si può optare per piatti unici, quali le insalate di pasta o di cereali, preferibilmente integrali (orzo, farro, quinoa, cous cous) conditi con verdure crude o cotte e la sera consumare pietanze fredde come insalate di verdure e legumi oppure uova o formaggi freschi, o pesce e carni magre. Per non rallentare la digestione, affaticare fegato e organismo in

generale è bene evitare pasti abbondanti e consumare i piatti sopraindicati conditi con un filo d'olio extravergine d'oliva, con verdure cucinate al vapore, al cartoccio o alla griglia. Evitare i classici panini con salumi, insaccati e/o formaggi stagionati.



3. DIMINUIRE IL CONSUMO DI GRASSI.

Privilegiare il consumo di pesce, sia per il suo importante contenuto di acidi grassi polinsaturi (preziosi per l'apparato cardio-vascolare), sia per la minore densità calorica sia per l'alta digeribilità rispetto alla carne e agli insaccati. Le uova e i formaggi (freschi e poco stagionati), possono sostituire la classica bistecca o il piatto freddo a base di affettati. Tra i condimenti, è consigliabile utilizzare salse e sughi a base di pomodoro fresco, zucchine, melanzane, peperoni e altre verdure stagionali in sostituzione di sughi di carne, maionese, salse tonnate, ...



4. PRIVILEGIARE FRUTTA E VERDURA.

Con la calura estiva e l'aumento della sudorazione si perdono diversi micronutrienti, in particolare sali minerali e vitamine, pertanto, è fondamentale aumentare il consumo di frutta e verdura e

introdurre nella dieta quotidiana almeno 5-6 porzioni (indicativamente: 1 porzione di frutta fresca = 150 gr, 1 porzione di verdura cotta = 250 gr, 1 porzione di verdura cruda = 50 gr). È importante ricordare che la frutta fresca sarebbe opportuno mangiarla cruda e al giusto grado di maturazione, quando è maggiormente ricca di sostanze nutritive e più digeribile. Anche la verdura è più indicato consumarla cruda, prima dei pasti, o utilizzare metodi di cottura che non raggiungano alte temperature per assimilare al meglio i principi nutritivi in essa contenuti.



Frutta e verdura possono essere dei validi spuntini che permettono di integrare vitamine e Sali minerali, ma anche acqua. Il betacarotene contenuto negli ortaggi e nella frutta di colore giallo, rosso e arancio come il pomodoro, il peperone, la carota, stimolano la melanina, protegge la pelle dai raggi nocivi del sole e migliora l'abbronzatura. Le vitamine antiossidanti A, C ed E, contenute in zucchine, spinaci, olio d'oliva, ma anche nella frutta secca, come mandorle, noci e nocciole, aiutano a rafforzare le difese della pelle e contribuiscono all'assorbimento del betacarotene. Altri vegetali come il cetriolo sono ricche in potassio e vitamina K, che svolgono un'azione depurativa e diuretica, gli asparagi sono anch'essi diuretici, lassativi, disintossicanti, ricchi di fibre, calcio, fosforo, vitamina C, B3 ad azione depurativa. Variare il più

spesso le tipologie di frutta e verdura nella giornata e nelle settimane, garantisce il giusto apporto di micronutrienti per affrontare al meglio il caldo e la bella stagione.



5. IDRATARSI. In estate aumenta il fabbisogno d'acqua, mentre diminuisce quello di cibo. L'organismo consuma più acqua a causa dell'aumento della traspirazione, indispensabile per mantenere costante la temperatura corporea. La quantità di liquidi da assumere giornalmente dipende da diversi fattori: peso e in generale tutte le caratteristiche fisiche dell'individuo, temperatura corporea, durata e intensità dell'attività fisica, rapporto tra temperatura ed umidità dell'ambiente, qualità del

cibo. Con il sudore e la traspirazione, il nostro corpo perde acqua attraverso i pori cutanei e con essa vengono persi anche importanti micronutrienti, quali sodio, potassio e altri minerali. L'eccessiva sudorazione può, infatti, innescare gravi problemi di disidratazione e la sensazione di sete è normalmente avvertita solo quando si è già disidratati. Anche la spossatezza che si può accusare durante le giornate più torride può essere un segnale di richiesta di liquidi. Si stima che in condizioni normali abbiamo bisogno di circa 1 millilitro di acqua per ogni caloria introdotta, in estate, quando il caldo è massimo, occorre aumentare il fabbisogno a 1,5-2 millilitri di acqua per caloria al giorno (in media circa 2 litri). È perciò consigliabile bere anche quando non si ha sete: il consiglio è quello di sorseggiare regolarmente, ogni 30 minuti in media, piccole quantità di liquidi (100-150 ml, pari a circa un bicchiere), ad una temperatura di 5-10°C. Anziani e bambini devono avere un'accortezza in

più e idratarsi maggiormente, le prime perché hanno una prima perché hanno una riduzione della sensibilità dei recettori della sete, i secondi perché durante l'accrescimento necessitano di



un maggiore introito idrico per il metabolismo più veloce di cui dispongono. Le persone anziane tendono a bere poco e con l'arrivo dell'estate sono soggette a malori dovuti a scarsa idratazione e carenza di minerali, specie in concomitanza a terapie diuretiche. Va sempre preferita l'acqua, anche quella del rubinetto; se si utilizza quella minerale, è bene variare ogni tanto la marca, sono consigliabili quelle con residuo fisso a 180° compreso tra 500 e 1500 mg/l. L'acqua minerale, oltre ad idratare, è un integratore naturale di calcio, magnesio e potassio ed è quindi la bevanda più indicata.



6. EVITARE BIBITE ZUCCHERATE. Durante l'estate spesso viene voglia di bere tè freddo, succhi di frutta, aranciata, etc. e si ha l'impressione che idratino di più perché l'anidride carbonica in esse disciolta ha un effetto "anestetizzante" sulle papille gustative, placando l'arsura. L'effetto rinfrescante e dissetante, però, dura poco perché le bevande in questione contengono spesso molti

zuccheri e/o dolcificanti artificiali, oltre ad aromi, conservanti e coloranti. Anche le acque brillanti, apparentemente più salutari hanno un apporto calorico non indifferente, a volte superiore a quello di molte aranciate. Esistono poi alcune proposte che puntano a nascondere il contenuto calorico dietro a presunte proprietà energizzanti. Un'alternativa più salutare e dissetante alle bibite zuccherate è rappresentata dai

succhi vegetali, succhi di frutta 100% e infusi alla menta, con i quali è comunque opportuno non esagerare perché apportano zuccheri semplici e quindi kcal in eccesso. È consigliabile, inoltre, non esagerare con il the, caffè e bevande alla cola: sono bevande nervine, che agiscono sul sistema neuroendocrino e, provocando una vasocostrizione, aumentano la diuresi e quindi la disidratazione.



7. MODERARE IL CONSUMO DI SALE. Gli alimenti salati come salumi e insaccati, formaggi stagionati, cracker, etc. andrebbero consumati con attenzione. Essendo cibi ricchi di sodio trattengono liquidi nel corpo e possono causare gonfiore alle gambe che diventano pesanti e danno fastidio o fanno addirittura male. Pertanto, se si soffre di ritenzione idrica e problemi circolatori agli arti inferiori, va ridotta l'assunzione di sale, non tanto e non solo quello utilizzato come aggiunta e condimento e per l'acqua di cottura della pasta, o delle verdure, ma, soprattutto,

il sale "nascosto" in tanti alimenti conservati: prodotti da forno industriali, dolci e salati (pane, cracker, grissini, pizze, fette biscottate, biscotti ecc.), i formaggi (in particolare quelli stagionati), gli affettati e gli insaccati, gli snack da aperitivo (olive, patatine in sacchetto, ecc.) e tutti i cibi in scatola (tonno, sgombro, ...)



8. CONSERVARE IL CIBO IN MANIERA CORRETTA. In estate quando si fanno le spese alimentari è importante prestare particolare attenzione alla corretta conservazione dei cibi. Bisogna assicurarsi di avere con sé borse termiche per tenere il cibo fresco, riporlo in breve tempo in frigorifero o freezer per mantenere intatta la catena del freddo e rispettare così la sicurezza igienico-sanitaria. Con il caldo i cibi deperiscono prima, con il rischio di infezioni e/o intossicazioni alimentari a causa dello sviluppo di colonie di batteri.

9. EVITARE ALCOLICI E SUPERALCOLICI.

Le occasioni conviviali in estate non mancano e le serate all'aria aperta o nei locali facilitano l'assunzione di alcolici e superalcolici. Queste bevande, però, apportano calorie in eccesso e soprattutto inutili, rallentano i processi digestivi, causando torpore e sonnolenza. Inoltre, l'uso sconsiderato di aperitivi, amari, digestivi e bevande simili che, contrariamente a quanto si pensa, difficilmente riescono a sedare la sete, oltre ad apportare, con la loro quota alcolica, molte calorie (7Kcal /g)

e contribuiscono ad aumentare la sensazione di caldo e la sudorazione, con conseguente disidratazione.

10. VALUTARE UNA INTEGRAZIONE.

Se l'organismo lo richiede, perché troppo affaticato dal caldo e se con l'alimentazione e la giusta idratazione non si riesce a sopperire alla spossatezza e all'affaticamento, è opportuno valutare l'utilizzo di integratori. Ne esistono di diverso tipo secondo la necessità: integratori di potassio e magnesio per affrontare stati di eccessiva

sudorazione e/o disidratazione, integratori di vitamine (A, C, E) per proteggere la pelle durante l'esposizione solare, integratori naturali a base di mirtillo se la circolazione venosa è insufficiente e le gambe sono spesso pesanti, integratori a base di pilosella, betulla, se le gambe sono gonfie. L'integrazione va valutata caso per caso e non deve essere improvvisata, è bene sempre affidarsi al medico o ad uno specialista per valutare quale sia la più indicata.



La dott.ssa Anna Vignandel si è brillantemente laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Padova Facoltà di Medicina e Chirurgia nel 2011.

Ha orientato fin dai tempi universitari la sua formazione al trattamento dei Disturbi del comportamento alimentare collaborando anche all'interno del Centro per i Disturbi Alimentari e del Peso DCAP di Portogruaro USSL n. 10.

Dal 2011 svolge la libera professione occupandosi di Counselling nutrizionale, educazione alimentare e terapeutica in situazioni fisiologiche e patologiche per le diverse fasce d'età.

Inoltre si occupa all'interno della ristorazione collettiva e scolastica, della redazione di menù per l'utenza scolastica, controllo e gestione delle diete speciali per soggetti con allergie e intolleranze.

Dal 2014 collabora con lo Studio Dietistico Pavan, occupandosi di attività clinica ambulatoriale.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it