

Quali alimenti aiutano a sopportare caldo e afa

di **Anna Fregonara**

In un clima mediterraneo come il nostro e in condizioni normali, non praticando sport né facendo sforzi eccessivi, ogni giorno il corpo umano produce, attraverso la traspirazione, circa un litro e mezzo di sudore costituito da acqua e sali minerali, in particolare sodio, potassio, cloro e un po' di magnesio. «Abbondanza e varietà di verdura e frutta permettono di recuperarli senza ricorrere, salvo diverso consiglio medico, ad alcuna integrazione. Ma non è tutto. L'alimentazione vegetale è ricca di fibre e di antiossidanti, i migliori rimedi anti caldo. Infatti, dove ci sono le fibre c'è l'acqua, dove ci sono gli antiossidanti sono presenti fitochimici che proteggono le piante, e quindi anche chi li mangia, dall'eccesso di caldo e di raggi ultravioletti», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari.

Com'è il piatto unico anti afa?

«Oltre a frutta e verdura bisogna includere carboidrati, proteine e grassi ispirandosi all'alimentazione mediter-

Alcuni cibi contengono fibre e antiossidanti in grado di compensare i liquidi persi durante la giornata. Attenzione, però, ai metodi di conservazione



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo [forumcorriere.corriere.it/nutrizione](https://www.forumcorriere.corriere.it/nutrizione)

ranea dei Paesi più caldi, come il Medio Oriente o l'Italia del Sud, che prevedono alimenti nutrienti, ma con un basso carico glicemico. Prediligere cereali integrali, come cous cous, bulgur, farro o pane raffermo tipico della panzanella, perché sono più ricchi di sali minerali. Per le proteine spazio soprattutto ai legumi usati come insalata fredda o frullati creando l'hummus. I grassi arrivano dall'olio extra vergine di oliva o da cocco e avocado che sono tipici dei climi tropicali: ecco perché è questo il periodo ideale per consumarli. Da limitare gli alimenti molto salati, come salumi e formaggi stagionati».

È vero che d'estate è meglio non mangiare piccante?

«Falso. In particolare, il peperoncino

Da sapere

Piatto unico



La classica insalatona estiva con lattuga, pomodori, cetrioli e cipolla si può trasformare in piatto unico aggiungendo mais e quattro cucchiaini colmi di fagioli cannellini.

Antisettici



Oltre ai cibi speziati, sono antisettici naturali gli alimenti che aumentano l'acidità, come aceto e succo di limone. A casa tutto va sempre conservato in frigorifero.

Temperatura



I termorecettori del tubo digerente reagiscono al raffreddamento improvviso producendo calore. Meglio sorseggiare a temperatura ambiente o con un cubetto di ghiaccio.

no aiuta a regolare la traspirazione, a patto che si rispetti la sensibilità del proprio palato. Inoltre aiuta a limitare la proliferazione batterica».

Altri consigli sulla conservazione?

«Rispettare sempre la catena del freddo. Va bene portare il pranzo in spiaggia e farlo scaldare naturalmente, ma calcoliamo bene le quantità perché quello che avanza va buttato. Riporlo in frigorifero significherebbe un'ulteriore escursione termica che favorisce la crescita di batteri. Il rischio è la gastroenterite».

Il gelato sostituisce un pasto?

«Un pasto non equilibrato, però, sia che si scelgano le creme, sia i gusti alla frutta, perché fibre e antiossidanti sono quasi zero. Se si opta per il gelato ogni tanto, il pasto successivo dovrà essere più bilanciato, con frutta e verdura in abbondanza, cereali integrali e proteine vegetali».

Quanto bere d'estate?

«Come minimo 1,5 litri d'acqua al giorno, limitando le bibite zuccherate. Il tè verde è un'alternativa perché, oltre alla teina (chimicamente identica alla caffeina), contiene teanina, che è un regolatore naturale della tensione e della tachicardia».