

Le 10 regole per una corretta alimentazione nel periodo estivo.



Dott.ssa Stefania Marzona

Tecnologa Alimentare



Consumatori Nordest

Incontro pubblico gratuito

“Come affrontare le vacanze senza problemi”

promossa dal Distretto Sociale Coop di Udine



Il **Ministero della Salute** con la campagna «Estate Sicura» fornisce ogni anno le indicazioni per affrontare in sicurezza il periodo estivo.



Si definisce “**ondata di calore**” è quel fenomeno che si verifica quando si registrano livelli di umidità elevata ed alte temperature che permangono anche durante le ore notturne e per un periodo superiore alle 48 ore.



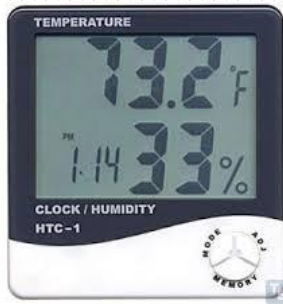
Situazione critica per i
soggetti a «rischio»

- ❖ Età (anziani e bambini)
- ❖ Stati di malattia e presenza di febbre
- ❖ Presenza di patologie croniche
- ❖ Assunzione di alcuni farmaci, di droghe o alcool

- ❖ Ha più di 75 anni
- ❖ Ha una malattia cardiaca
- ❖ È affetta da demenza
- ❖ Ha una malattia polmonare
- ❖ Non è in grado di camminare
- ❖ Ha piaghe da decubito
- ❖ Non è in grado di alimentarsi da solo
- ❖ È affetta da malattia di Parkinson
- ❖ Ha una malattia psichiatrica
- ❖ Ha il diabete e/o una insufficienza renale
- ❖ Assume quotidianamente più di 4 tipi diversi di farmaci
- ❖ Ha la febbre



I consigli del Ministero della Salute:



- Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata
- Indossare un abbigliamento adeguato e leggero
- Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro
- Ridurre la temperatura corporea
- Ridurre il livello di attività fisica
- Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina
- Conservare correttamente i farmaci
- Adottare precauzioni particolari o sorvegliare i soggetti a rischio
- **Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta**

1-BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO



Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno garantisce il mantenimento dello stato di idratazione e favorisce la termoregolazione.

In particolare gli **anziani** devono essere invitati a bere anche in assenza dello stimolo della sete.

ATTENZIONE: le persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica prima di aumentare l'assunzione di liquidi devono consultare il medico.



2-FAI ATTENZIONE A CHE COSA BEVI



L'alcol in generale va evitato, anche se ci si può permettere un bicchiere di vino bianco leggero o una birra saltuariamente. Vietatissimi i **superalcolici**, ma anche i **vini rossi corposi** e ad alta gradazione.

- ❖ Evitare gli **alcolici** e limitare l'assunzione di bevande che contengono **caffaina**.
- ❖ Vanno invece limitate le bevande zuccherate e gassate.
- ❖ Attenzione anche alle bevande troppo **fredde** ed all'uso del ghiaccio, non bere bevande calde
- ❖ Ottimi sostituti dell'acqua sono succhi, spremute e centrifugati di frutta e verdura.



Le bevande nervine agiscono sul sistema neuroendocrino provocando una **vasocostrizione** aumentano la **diuresi** e quindi la **disidratazione**.



3-MANGIA FRUTTA E VERDURA FRESCA



Favorire il consumo di frutta fresca es. agrumi, fragole, meloni e verdure colorate es. peperoni, pomodori, carote, lattughe.

E' meglio il consumo crudo compatibilmente con la capacità masticatoria della persona.

Questi cibi sono ricchi di acqua (fino al 90%), di sostanze antiossidanti, sali minerali e vitamine.



4-PREFERISCI PASTI LEGGERI: LA SCELTA DELLE MATERIE PRIME



Una digestione elaborata e lunga richiama il sangue verso lo stomaco e rallenta il processo di termoregolazione.

- latte, yogurt, ricotte, formaggi molli
- gelato artigianale
- meglio carni bianche
- pesce
- riso, pane, pasta e patate in giusta quantità
- Formaggi stagionati
- salumi ed insaccati
- occhio ai condimenti



5-PREFERISCI PASTI LEGGERI: SCELTA DELLE PREPARAZIONI



- Il consumo di frutta e verdura cruda è consigliabile ma ben lavata
- Cotture dirette e semplici
- Evitiamo le cotture al microonde perché fanno perdere parte dei nutrienti
- Vietate le frittiture
- No alle preparazioni che creino surriscaldamento dei locali (es. forno o cotture prolungate)



6-PREFERISCI PORZIONI RIDOTTE



In estate consumiamo circa **300 Kcal al giorno di meno** che in inverno.

Ricorda le regole di una sana alimentazione:
non saltare i pasti e consuma le giuste porzioni.

Consuma cinque piccoli pasti durante la giornata ricchi di verdura e frutta fresca.

N.B. una porzione di frutta equivale alla quantità di frutta che puoi contenere in una mano.



7-FAI ATTENZIONE QUANDO FAI LA SPESA



- ❖ Sia per la **frutta** che per la **verdura**, il consiglio è di preferire quella di stagione ad un buon grado di maturazione, raccolta da poco tempo.
- ❖ Attenzione agli **alimenti deperibili** (carne, pesce, ecc.) controlla i parametri di freschezza e le temperature di conservazione
- ❖ Attenzione agli **abusi termici** durante il trasporto degli alimenti deperibili



8-FAI ATTENZIONE ALLA PREPARAZIONE E CONSERVAZIONE DOMESTICA



Bisogna anche fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc.), poiché le temperature ambientali o la mancata refrigerazione favoriscono la contaminazione degli alimenti e possono determinare **patologie gastroenteriche** anche gravi.

Evita gli avanzi!



...E SE VAI IN VACANZA...

9-RICORDATI L'ACQUA ANCHE IN VIAGGIO



Adottare alcune precauzioni soprattutto se si prevede un **viaggio lungo** o da effettuarsi in **auto**.

Imprevisti, traffico ed elevate temperature sono pericolosi se non abbiamo un adeguata scorta idrica.



...E SE VAI IN VACANZA IN METE ESOTICHE...

10-RIVEDIAMO ALCUNE REGOLE!

- ❖ Scegli i **prodotti cotti**, evita tutti gli alimenti crudi
- ❖ Se consumi frutta cruda scegli il frutto intero da sbucciare
- ❖ Scegli alimenti cotti al momento, evita alimenti in sosta al buffet
- ❖ Bevi acqua in grandi quantità ma fai attenzione alla sua **potabilità**. Bevi acqua in bottiglia sigillata. Non consumare acqua di rubinetto, acqua sfusa, bevande con il ghiaccio e cocktail a base di acqua spinate mediante erogatori.



Grazie per la cortese attenzione

