Estate, la prova costume è già partita e molti bagagli sono stati rispolverati e riempiti. Ed è proprio in questo periodo dell’anno che spuntano, da ogni dove, le variegate diete “miracolose” last minute. Mi sembra quindi opportuno definire quelle che sono le linee guida per una corretta alimentazione in una stagione come quella estiva, dove la ricca e colorata frutta di stagione e le fresche verdure non possono assolutamente mancare.

Innanzitutto cominciamo col dire che, proprio in questo periodo dell’anno, fondamentale è bere. Bere significa assecondare il senso della sete, assicurando un apporto idrico all’organismo che sia almeno pari a 2-2,5 litri di acqua al giorno. Assicurare un giusto apporto di liquidi e in particolare di acqua è di primaria importanza per uomini e donne, bambini ed anziani, soprattutto. È consigliabile dare la precedenza all’acqua minerale naturale o lievemente effervescente proveniente dal rubinetto oppure in bottiglia, moderando e facendo, piuttosto, attenzione al consumo di succhi di frutta, bibite gasate quali aranciata e coca-cola, in quanto il consumo eccessivo di tali prodotti è pur sempre un contributo in calorie, molto spesso sottovalutato.
Non va comunque dimenticato che la stessa frutta e verdura sono ricche di acqua; questo, ovviamente, stimolerà più facilmente la nostra diuresi.

Oltre i liquidi, ci sono i solidi e pertanto la domanda da porsi è la seguente: quali sono gli alimenti da preferire nel corso della stagione estiva? La risposta è molto semplice: gli ortaggi e la frutta fresca di stagione, cibi ricchi in vitamine, sali minerali, fibre in quantità tali da favorire il transito intestinale, ma soprattutto parliamo di cibi ipocalorici. Un esempio ci viene fornito dalle famosissime “insalatone estive” ed i “mix di macedonia” o i “centrifugati”.
Tali scelte dietetiche vanno pur sempre accompagnate da un’adeguata quota in proteine, rappresentata per lo più dai secondi piatti a base di pesce fresco, e carboidrati complessi integrali.

Infine, “dulcis in fundo”, il dolce forte dell’estate? Ovviamente i gelati.
Negare un gelato sarebbe probabilmente illegittimo e improponibile. Sottolineiamo però che il consumo di un gelato col cono, al cioccolato, con nocciole e similari può apportare fino alle 300 kcal. Potrebbe, quindi, essere considerato, per certi versi, un sostitutivo di un pasto. Assaporare gusti alla frutta costituisce ed è sicuramente una scelta più giusta, oltre che più fresca per il palato, in termini di densità energetica e di calorie che noi professionisti del settore abbiamo l’impegno di sottolineare.

Ecco dunque il vademecum sotto l’ombrellone:

1. preferire prodotti locali, a chilometro zero, generalmente più freschi e sani;
2. fare pasti frequenti e leggeri, mangiando più volte al giorno per non appesantirsi e per non essere mai assaliti dalla fame;
3. preferire gli yogurt come spuntini, i gelati alla frutta artigianali, e abbondare con frutta e verdura, preferibilmente di colore rosso-arancione, come pomodori, carote, peperoni, albicocche, ricche di beta-carotene;
4. bere almeno due litri di acqua al dì;
5. preparare gli alimenti al vapore e alla griglia e condirli con olio extravergine di oliva ed erbe aromatiche o spezie al posto del sale;
6. privilegiare piatti unici e freschi e assumere le fibre giornalmente (almeno 20-30 gr. al giorno);
7. evitare di consumare prodotti crudi (come uova o pesce).

Buone vacanze a tutti!