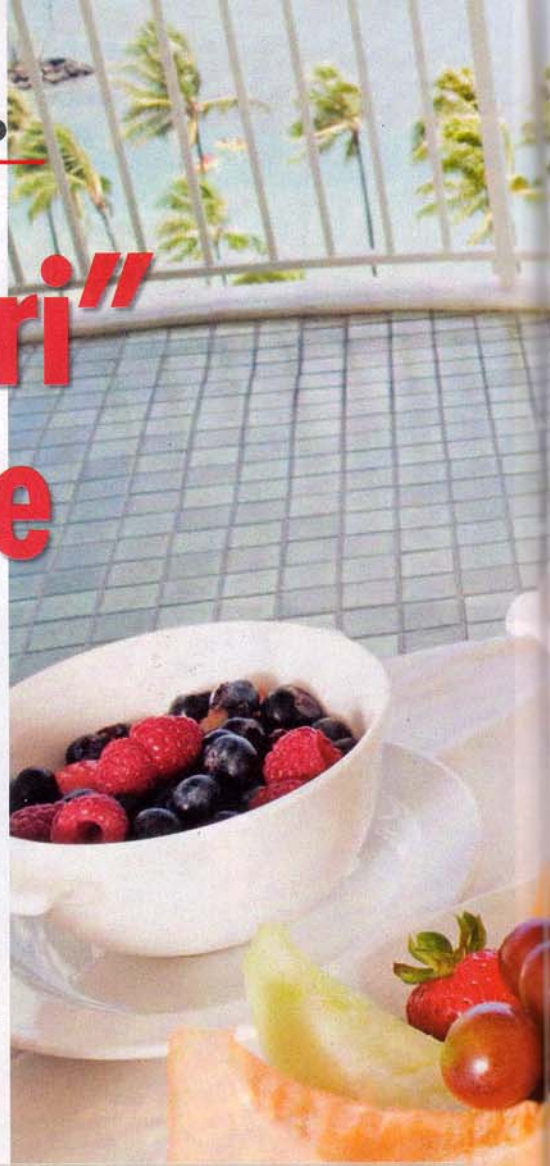


La "dieta a colori" rinfresca l'estate

Le proprietà degli alimenti utili per combattere il caldo vengono indicati dalla loro cromia. «Frutta e verdura sono nostri alleati: contengono sali minerali, vitamine e acqua, indispensabili al nostro benessere», dice il medico nutrizionista. Ecco cosa mangiare e come scegliere

di Cristina Berretta

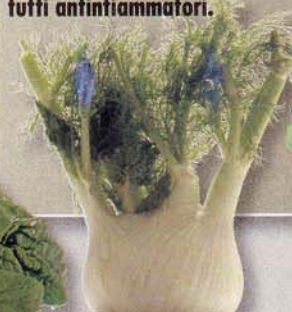
L'estate è una stagione meravigliosa, ma quando il caldo si fa eccessivo e il sole brucia, il fisico ne risente pesantemente. Per fortuna la natura ci dona frutta e verdura che ci aiutano a contenere i possibili danni delle alte temperature e del sole preso in modo eccessivo. «Prima di tutto non si deve dimenticare che d'estate si suda di più e perciò si perdono sali minerali come potassio e magnesio che devono essere reintegrati bevendo», spiega il professor Nicola Sorrentino, nutrizionista a



Dal verde al giallo, i cinque colori della sana alimentazione

Ciascun tono cromatico è correlato alla presenza di sostanze che costituiscono i pilastri dell'alimentazione. Sono uno scudo protettivo per l'organismo: seguendone le indicazioni, aiutano a star bene e rimanere in forma

VERDE	BIANCO	ROSSO	BLU VIOLA	GIALLO ARANCIO
<p>ALIMENTI: cetrioli, uva bianca, kiwi, carciofi, insalata verde, basilico, asparagi, broccoli.</p> <p>FANNO BENE A: clorofilla e carotenoidi qui contenuti, rinforzano i vasi sanguigni, quindi i capillari delle gambe che il sole accentua, e migliorano la circolazione. Poi sono antitumorali e combattono la degenerazione delle cellule. Contengono magnesio, sale che si perde con il sudore e che va reintegrato.</p>	<p>ALIMENTI: aglio, cipolla, scalogno, finocchio, mela cavolfiore, pera.</p> <p>FANNO BENE A: l'allisolfuro dell'aglio e la quercitina della cipolla che sono antiossidanti potentissimi, sono utili quando si prende troppo sole che può provocare l'aumento dei radicali liberi. L'aglio contribuisce anche ad abbassare la pressione del sangue. Sono tutti antinfiammatori.</p>	<p>ALIMENTI: pomodori, anguria, fragole, ciliegie, ravanelli, barbabietola rossa, ribes, lampone.</p> <p>FANNO BENE A: l'antocianina, che ha una forte azione vasoprotettiva, e al licopene, di cui sono ricchi soprattutto pomodori e anguria, aiutano a difendere la pelle dalla esposizione ai raggi solari e dal caldo.</p>	<p>ALIMENTI: melanzana, more, mirtili, prugne, fichi, uva rossa, radicchio.</p> <p>FANNO BENE A: le antocianine presenti anche qui, aiutano chi soffre di capillari, aiutano la circolazione nelle gambe, rafforzano la protezione per gli occhi che vanno sempre tutelati dalla luce del sole. In più rallentano il processo di invecchiamento e aiutano a prevenire le infezioni urinarie.</p>	<p>ALIMENTI: albicocche, pesca gialla, peperoni gialli, melone, carote, zucca, agrumi.</p> <p>FANNO BENE A: il beta-carotene, precursore della vitamina A e importantissimo per mantenere la pelle sana, proteggono dalle scottature e dalla sudorazione eccessiva, per ottenere un'abbronzatura più spiccata e duratura. Proteggono la vista e aumentano le difese immunitarie.</p>





L'IDEALE? CINQUE PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA
 La dieta mediterranea costituisce la migliore alimentazione per combattere il caldo. «Ogni giorno dobbiamo assumere cinque porzioni di frutta e di verdura di stagione», ricorda il professor Sorrentino.

Milano. «Frutta e verdura ci aiutano: sia perché contengono acqua quindi contribuiscono alla reidratazione sia perché ci ridanno i sali minerali che perdiamo sudando. Secondo il proprio colore, frutta e verdura hanno un effetto benefico da cui possiamo trarre grandi vantaggi. Ortaggi e frutti di stagione sono quello che serve, ne dovremmo mangiare cinque porzioni al giorno. Ma l'alimentazione non è completa se non ci sono proteine cioè carne, pesce, uova, formaggi e carboidrati complessi ovvero pasta, pane», prosegue il noto medico.



Nicola Sorrentino, medico nutrizionista

C'è qualcosa da eliminare quando fa caldo? «Burro, panna, strutto, tutti i grassi di origine animale, la cioccolata, le cotture "pesanti" vanno dimenticate. Dobbiamo privilegiare le cotture semplici: griglia, vapore, condire con olio extravergine d'oliva, insaporire con le spezie, e limitare il sale». Spesso i bambini hanno poca voglia di mangiare quando fa caldo e tanti non amano né frutta né verdura. Come possiamo aiutarli? «Prepariamo frullati, insalate di pasta o di riso, mescolando verdure diverse in modo da dare un bell'aspetto colorato. E non

dimentichiamo un bel gelato, meglio se fatto in casa o artigianale. A volte può sostituire un pasto perché con frutta e latte insieme sono un alimento completo, soprattutto se vengono abbinati a una cialda». Un'altra categoria "a rischio" sono gli anziani, spesso costretti a restare in città. Quali sono le indicazioni per la loro alimentazione? «Bere molto, cosa che a volte gli anziani dimenticano di fare. Acqua, tè verde, succhi di frutta, tisane fresche. Anche per loro un gelato è indicato. E poi gli alimenti del gruppo "bianco": le cipolle sono benefiche per il tessuto osseo e le mele aiutano la funzionalità polmonare», conclude il professor Sorrentino. ●