

Spiagge Serene 2024



REGIONE
LAZIO



ASL
ROMA 3



ASL
ROMA 4



ASL
ROMA 6



ASL
LATINA



ASL
VITERBO

ALIMENTAZIONE IN ESTATE

Corretta alimentazione e giusta idratazione: poche e semplici regole per affrontare il caldo estivo e le giornate al mare.

- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno anche quando non si ha sete;
- importante: non saltare mai la prima colazione! Latte o yogurt, cereali e frutta secca;
- pasti piccoli e leggeri, facilmente digeribili, ottimi i piatti unici e con pochi grassi;
- non dimenticare mai gli spuntini: yogurt o frullati o frutta fresca... e ogni tanto un gelato;
- consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresche e di stagione;
- limita il consumo di bevande zuccherine come succhi di frutta, sono solo un concentrato di zuccheri semplici! Meglio un frutto intero;
- evita alcolici e le bevande troppo fredde e limita l'assunzione di bevande che contengono caffeina.

No agli integratori presi senza una indicazione specialistica.

Gli integratori di vitamine e sali minerali non riescono a riprodurre gli stessi effetti benefici degli alimenti allo stato naturale e possono esporre a rischio di eccessi potenzialmente dannosi.



Integratori di potassio e magnesio?

L'aumentata sudorazione dell'estate non ci fa perdere magnesio o potassio ma soltanto sale, fino a 3 g (equivalenti a 1.200 mg di sodio) per ogni litro di sudore.

Per idratarci l'integratore migliore è l'acqua!

La nostra alimentazione infatti è già ricca di sale e quindi a meno che non ci troviamo in situazioni estreme in cui si debbano compiere sforzi prolungati in condizioni climatiche di caldo e umidità elevate non sarà necessario ricorrere a bevande energizzanti ricche in sali minerali.

POTASSIO & MAGNESIO: dove trovarli?

POTASSIO

- Una banana ne contiene circa 350 mg;
- una porzione di albicocche (circa n.3) ne contiene 320 mg.

MAGNESIO

- Nei cereali integrali: una fetta di pane integrale ne contiene circa 30mg;
- il cacao e quindi in particolare il cioccolato fondente >70%;
- una porzione di spinaci o bietta ne contiene circa 160mg.



IL FALSO MITO DELLE CAROTE



Come molta altra frutta e verdura di colore giallo-arancio e verde (albicocche, pesche, cachi, melone, zucca, spinaci), le carote contengono buone quantità di betacarotene, un pigmento vegetale precursore della vitamina A (retinolo).

Diversamente da quanto si crede, le carote non aiutano ad abbronzarsi di più, ma il betacarotene in esse contenuto favorisce un'abbronzatura più sana e priva di scottature grazie all'azione antiossidante del retinolo, di cui è il precursore, che ostacola la formazione di radicali liberi proteggendo la pelle dall'invecchiamento e dai raggi UVA e UVB.

Questo composto dà solo un colorito più ambrato alla pelle: dopo l'assunzione di una grande quantità di carote, infatti, il betacarotene si accumula e colora la pelle di arancio, dando l'illusione di essere più abbronzati.

Attenzione però perché il betacarotene è un composto "liposolubile" ossia solubile solo nei grassi, di conseguenza, se mangiamo molte carote senza condirle con olio, non riusciamo ad assorbirlo e ad utilizzarlo adeguatamente. La contemporanea presenza di vitamina C, contenuta soprattutto negli agrumi ma anche in pomodori, peperoni e kiwi, ne favoriscono l'assorbimento.

