

Dieta e abbronzatura

Essere abbronzati da sempre simboleggia la vacanza ed è associato a un concetto di bellezza e salute, ma sappiamo che il sole può essere molto nocivo per la pelle e bisogna evitare di esporci nelle ore più calde senza protezione.

Il falso mito delle carote

Come molta altra frutta e verdura di colore giallo-arancio e verde quali albicocche, pesche, cachi, melone, zucca, spinaci ecc., 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.

La piramide alimentare



QR CODE questionario gradimento

EMERGENZA



Numero unico europeo per le emergenze

OPI ROMA
Ordine della Polizia Provinciale

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 3

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 4

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 6

Spiagge Serene

Alimentazione in Estate: Cosa e quanto mangiare?

REGIONE LAZIO

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



Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (circa 8 bicchieri) anche quando non si ha sete



Non saltare mai la prima colazione! Latte o yogurt, cereali e piccole quantità di noci, mandorle o nocciole;



Pasti piccoli e leggeri, facilmente digeribili, ottimi i piatti unici, poco elaborati e con pochi grassi;



Non dimenticare gli spuntini, a base di yogurt o frullati o frutta fresca...e ogni tanto un gelato;



Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresche e di stagione (400g circa), per ricaricarvi di vitamine e sali minerali;



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 (Cloruro di Sodio) 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.



Il potassio dove si trova?



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



- Frutti rossi come more e lamponi circa 220-250 mg ogni 100g,
- Una porzione di frutta secca (30g) come arachidi e noci pecan circa 150mg.

Un eccesso può causare crampi, debolezza muscolare, squilibri di pressione, affaticamento e tachicardia.

...E il Magnesio?

L'assunzione raccomandata di magnesio per un adulto è di circa 240mg al giorno. Ecco dove lo troviamo:



- Nei cereali integrali: una fetta di pane integrale ne contiene circa 30mg
- Il cacao e quindi in particolare il cioccolato fondente >70%



- Le Noci Brasiliane in 30g ne contengono circa 100mg
- Una porzione di spinaci o bietta ne contiene circa 160mg