



La dieta da vacanza



Più che auto sembravano camioncini. Più che gite, traslochi. Dalle vetture scendeva di tutto: genitori, nonni, bimbi, ombrelloni, sdraio, secchielli, palette e quant'altro potesse servire a passare una giornata al mare senza rimpiangere l'atmosfera di casa.

📌 Anche le spiagge si aggiornano

Così le spiagge si arricchivano man mano che il sole saliva nel cielo, di onde di bambini giocosi, di radio che da sotto gli ombrelloni gracidavano le note delle canzo-

nette più in auge, di grosse pance tonde o di audaci bikini. La mattina trascorrevva, così, tra un tuffo e una doccia, una partita a tamburelli e una spalmata di olio solare. Poi l'ora del pranzo. Come tanti Houdini gli occupanti dei singoli ombrelloni improvvisamente ribaltavano la scena e là dove poco prima ci si sdraiava a prendere il sole e a leggere il giornale sportivo, all'istante comparivano tavolini e sedie, teglie e piatti, bottiglie e posate. Oggi le cose sono cambiate. La necessità di un look piacente non consente più di addentare piatti colmi di pasta al forno o di melanzane alla parmigiana senza rimproverarsi con profondi sensi di colpa. Al mare o in montagna anche in vacanza è importante stare attenti a ciò che si mangia.

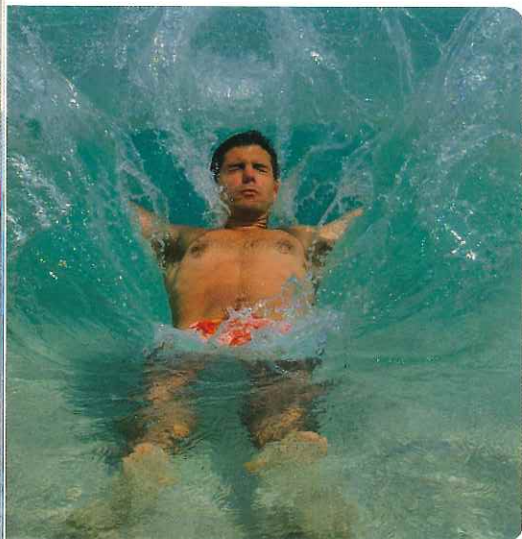
📌 Anche la cura estetica e il benessere chiedono nuove regole di alimentazione

Il desiderio di dieta in estate ha motivazioni estetiche, ma anche logiche fisiologiche per il variare della luce solare. Il maggior tempo di esposizione del corpo umano alla luminosità del sole e l'aumentata

intensità dei raggi solari causano una minore produzione di melatonina, che spinge a consumare alimenti a prevalente composizione proteica, con maggiore attivazione del metabolismo cellulare e di conseguenza un più rilevante consumo di calorie. Il contemporaneo ridotto consumo di carboidrati causa un minor accumulo di glicogeno nell'organismo con minore ritenzione d'acqua. Questa condizione porta ad una perdita del peso corporeo. Infine le condizioni climatico-ambientali stimolano a praticare una attività motoria giornaliera all'aperto (preferibilmente al mattino).

📌 Il coraggio di cambiare alcune abitudini a tavola

Un regime alimentare adatto suggerisce di tenersi più leggeri a pranzo e concedersi qualcosa in più la sera. Per i bambini valgono le stesse regole alimentari degli adulti: il caldo smorza il loro appetito e bisogna invogliarli a mangiare poco ma spesso e a consumare più frutta e verdura, alimenti di cui in genere non sono molto ghiotti. È bene privilegiare i prodotti dell'orto (pomodori, melanzane, zucchine, melone, cocomero), ricchi



* Bianco Angelo – medico specialista in scienza dell'alimentazione, termali sta ad Abano Terme e consulente dietologo presso la Casa di Cura di Abano Terme.

di sostanze a forte potere antiossidante quali il licopene contenuto nei pomodori o i polifenoli presenti nella buccia della melanzana.

Chi vuole anticipare l'intervallo di sicurezza fra bagno e digestione (regola delle 3 ore), deve introdurre un pranzo ridotto in quantità e povero di grassi (va bene anche un gelato alla frutta). Mangiare spesso è un buon sistema per non ingrassare. Le calorie vengono bruciate dall'organismo più facilmente e non si rischia di abbuffarsi nel pasto successivo a troppe ore consecutive di regime ristretto.

Il momento su cui si deve puntare di più resta comunque la colazione, perché nelle prime ore della giornata il fisico brucia, maggiormente e riesce a smaltire quello che è stato mangiato al mattino. Per dare all'organismo vigore ed energia senza appesantirlo vanno benissimo 4-5 fette biscottate con un velo di miele o marmellata, o qualche biscotto secco, latte o yogurt magri, caffè e spremuta di frutta.

Anteporre i piatti freddi

Adatti ai momenti di convivialità sono i piatti freddi che non appesantiscono e rendono facile la digestione. Le sostanze acide con cui spesso vengono conditi (come limone e aceto) sviluppano sulle papille gustative una sensazione di freschezza. Ci sono anche vantaggi pratici: le pietanze fredde possono essere preparate in anticipo e sono facili da servire, in quanto una volta sistemate tutte le portate in tavola o su un carrello, ci si può lasciar andare ai piaceri della compagnia, senza dover fare continuamente la spola fra cucina e sala da pranzo. Un minestrone o un pollo arrosto, lasciati per qualche ora a temperatura ambiente, saranno molto più gustosi che non



appena tolti dal fuoco o dal forno e non avranno perso assolutamente nulla del loro sapore. Le insalate di riso possono essere proposte anche due giorni dopo la preparazione, a patto che si scelga un riso di buona qualità e che sia cotto al dente.

La pizza è un alimento completo: la margherita può sostituire un pasto senza problemi. Magri aggiungendo alla fine un piatto di insalata e della frutta. Una margherita contiene i carboidrati della farina, i grassi vegetali dell'olio, le proteine e i grassi della mozzarella e i Sali minerali e vitamine del pomodoro. E ha solo 270 calorie circa per 100 g (mezza pizza). Naturalmente i conti sono diversi aggiungendo salumi e formaggi.

È bene mangiare tanto pesce, preferibilmente a cena. Oltre a contenere proteine di elevato valore biologico è molto facile da digerire perché contiene pochi grassi e per la particolare struttura delle fibre muscolari, che vengono attaccate meglio dai succhi digestivi. Con i prodotti del mare si fa anche il pieno di Sali minerali importanti come iodio, fosforo, potassio, ma-

gnesi. Il pesce è poi consigliabile per gli anziani i quali hanno bisogno di alimenti altamente nutritivi ma digeribili e, soprattutto, facilmente masticabili.

Per concludere un pasto estivo, andranno bene un gelato o un sorbetto. Se si pensa alla linea, meglio scegliere i gelati privi di latte quali i sorbetti che prodotti con la frutta, contengono meno calorie delle creme e sono più dissertanti.

