

Dalla colazione alla cena, i cibi giusti che idratano e proteggono la pelle: cosa mettere nel piatto quando le temperature salgono di Annamaria Colao

Tre menu giornalieri da cui prendere spunto per impostare una dieta adatta a supportare il nostro organismo in queste estati torride (Fonte: <https://www.corriere.it/> 7 luglio 2026)



Con l'arrivo dell'estate il nostro corpo deve **adattarsi a condizioni diverse** rispetto ai mesi invernali. Temperature elevate, maggiore esposizione ai raggi Uv, incremento della sudorazione e modifiche nelle abitudini portano un **aumento delle richieste metaboliche e dei meccanismi di difesa**. La soluzione non è in diete drastiche o integratori inutili, ma seguire un'alimentazione **scientificamente bilanciata, ricca di antiossidanti, che sostenga l'idratazione**, limiti lo stress ossidativo e preservi la salute della pelle. È importante, tuttavia, chiarire che **non esistono cibi in grado di sostituire le corrette misure di fotoprotezione** quali l'uso di filtri solari, vestiti adeguati ed evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata.

Nel complesso, il modello alimentare che meglio risponde alle esigenze del nostro corpo in estate coincide con la [dieta mediterranea](#). L'elevata presenza di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, olio evo e pesce garantisce infatti un apporto ottimale di acqua, fibre, vitamine, carotenoidi, minerali, polifenoli e acidi grassi omega-3.

Ecco **tre esempi di menu giornaliero**, che possono essere personalizzati in base a età, livello di attività fisica, condizioni di salute e fabbisogni energetici.

Menu 1

Colazione: yogurt bianco con fiocchi d'avena, albicocche fresche, una manciata di noci; acqua o tè verde freddo non zuccherato.

Spuntino: una fetta di anguria.

Pranzo: insalata di farro con pomodori, cetrioli, rucola e ceci condita con olio evo; una pesca.

Spuntino: yogurt naturale o kefir.

Cena: sgombero alla griglia; insalata mista con lattuga, carote e peperoni; pane integrale; melone come dessert.

Menu 2

Colazione: pane integrale con ricotta e marmellata senza zuccheri aggiunti; kiwi o fragole fresche.

Spuntino: una manciata di mandorle e una pesca.

Pranzo: [gazpacho](#) di pomodoro e peperoni; insalata di lenticchie con verdure di stagione; albicocche.

Spuntino: frutti di bosco.

Cena: filetto di salmone al forno; zucchine e melanzane grigliate; insalata verde con olio evo.

Menu 3

Colazione: frullato con yogurt, melone e fiocchi d'avena; una manciata di semi di chia.

Spuntino: ciliegie fresche.

Pranzo: pasta integrale con salsa di pomodoro e basilico; insalata di rucola e pomodorini; una fetta di anguria.

Spuntino: carote crude e hummus di ceci.

Cena: sardine o alici al forno; spinaci saltati con olio evo; pane integrale; pesca o nettarina.