

Dalla colazione leggera agli spuntini freschi, arriva il decalogo Iss per contrastare il caldo con una corretta alimentazione

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 1° luglio 2025)

Si ad anguria, melone, cetrioli e zucchine che aiutano a reintegrare i liquidi persi col sudore. Si anche ai gelati, meglio se piccoli e semplici. “Per affrontare il caldo - sottolinea Laura Rossi, direttrice del reparto alimentazione, nutrizione e salute dell’Iss - è consigliabile seguire una dieta leggera e ricca di liquidi e sali minerali, consumando molta frutta e verdura fresca di stagione”.

Non saltare la colazione, preferendo yogurt e frutta fresca. Evitare i cibi grassi o troppo elaborati, in favore di alimenti che aiutino a reintegrare i liquidi persi con la sudorazione, come anguria, melone, cetrioli e zucchine. Si al gelato come spuntino, meglio se piccoli e senza troppe aggiunte come granelle o glassature. Questi alcuni consigli per contrastare il caldo con una corretta alimentazione elaborati dal Reparto alimentazione, nutrizione e salute dell’Istituto Superiore di Sanità.

“Per affrontare il caldo- sottolinea **Laura Rossi**, direttrice del reparto alimentazione, nutrizione e salute dell’Iss - è consigliabile seguire una dieta leggera e ricca di liquidi e sali minerali, consumando molta frutta e verdura fresca di stagione”.

Ecco il decalogo con i consigli specifici:

1. **Idratazione:** Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente fuori dai pasti, per mantenere il corpo idratato. Infatti, il caldo e il sudore corporeo che ne deriva portano inoltre a una disidratazione più veloce, per questo la regola dei due litri d’acqua al giorno, nei mesi estivi, diventa ancora più necessaria. È importante quindi ricordarsi di bere senza aspettare di avvertire la sete: si tratta infatti di uno stimolo che è già di per sé sintomo di disidratazione.
2. **Frutta e verdura:** Consumare abbondanti porzioni di frutta e verdura fresca, preferibilmente di stagione, ricche di vitamine e sali minerali. Alimenti come anguria, melone, cetrioli, zucchine, pesche, fragole, ciliegie, albicocche, fichi, frutti di bosco, pomodori, melanzane, sedano sono particolarmente adatti.
3. **Pasti poco calorici:** Prediligere pasti leggeri, poco calorici e facilmente digeribili, come insalate miste, pasta fredda con verdure, pesce poco condito, carne bianca o legumi. “Evitiamo i menù con primo, secondo e contorno- sottolinea Rossi- . Soprattutto quando si è in viaggio o si soggiorna in albergo è più facile che si cada nella voglia di mangiare più portate, anche a causa della vasta scelta e del buffet. Meglio optare per il primo o per il secondo, alternando le portate a pranzo e a cena, accompagnandole sempre con il contorno, in modo da creare pasti completi e piatti unici, bilanciati e ricchi di nutrienti. Tra gli

abbinamenti possibili possiamo consigliare: pasta con legumi e/o verdure, riso con le verdure, carne con l'insalata, pesce con verdure e/o uova con verdure e così via". Limitare il consumo di cibi ricchi di grassi, fritti, salse, troppo conditi o elaborati, che possono appesantire la digestione.

4. **Non saltare la colazione:** La colazione è un pasto molto importante che si tende a saltare in particolare quando fa caldo. È il pasto che interrompe il digiuno notturno. Quando fa caldo evitiamo colazioni troppo ricche di zuccheri e grassi, favorendo un apporto nutritivo bilanciato. Particolarmente consigliati, per far fronte al caldo estivo, lo yogurt al naturale e la frutta fresca di stagione, magari accompagnati da una manciata di frutta secca e di cereali.
5. **Limitare il sale:** Ridurre il consumo di sale, preferendo quello iodato, e moderare l'uso di salse e condimenti molto saporiti.
6. **Evitare alcolici e bevande zuccherate:** Gli alcolici e le bevande zuccherate possono contribuire alla disidratazione e rallentare la digestione. Così come è importante bere molta acqua, lo è altrettanto limitare il consumo di alcolici, che sembrano dissetarci, ma in realtà contribuiscono ad aumentare la disidratazione. Anche i cocktail, alcolici e analcolici, e le bibite gassate sono da evitare. L'effetto dissetante, come abbiamo detto, nel caso degli alcolici è solo apparente, mentre l'apporto di zuccheri è effettivo. Lo stesso vale per le bibite analcoliche, che contribuiscono ad aumentare i livelli di zuccheri nel nostro organismo. A queste, dunque, sono da preferire gli infusi freddi con frutta ed erbe di stagione.
7. **Spuntini freschi:** Includere nella dieta spuntini freschi e leggeri, come yogurt, frutta fresca, frullati o centrifugati di verdura, per mantenere costante l'apporto di liquidi e nutrienti.
8. **Si al gelato con moderazione** "Anche il gelato - sottolinea Rossi- può essere un ottimo spuntino a patto che sia piccolo, altrimenti è un sostituto di un pasto. Scegliamo gelati semplici in cui le granelle, le glassature e le coperture di cioccolato siano al minimo. Non pensiamo che i gusti di frutta possano essere consumati di più di quelli alle creme, in verità la differenza calorica tra le due tipologie è abbastanza piccola". Anche la frutta secca in guscio (nocciole, mandorle, arachidi, etc.) può costituire un buon spuntino durante l'estate al patto di scegliere porzioni adeguate (30 g) e prodotti al naturale, senza sale o zucchero aggiunti.
9. **Attenzione alla conservazione dei cibi:** Prestare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti, soprattutto quelli deperibili, per evitare rischi di contaminazione, soprattutto se si pensa di fare un pic-nic o di andare in giornata al mare portandosi il cibo. In estate, con il caldo, è importante conservare i cibi e mantenere la catena del freddo per tutti quegli alimenti che lo richiedono. La corretta conservazione in frigo è significativa, non solo per la nostra salute e dei nostri cari, ma anche per garantire le proprietà e i valori

nutrizionali degli alimenti. Il caldo è nemico della conservazione. A causa di esso tutti i cibi si deteriorano prima del dovuto con il rischio di provocare delle intossicazioni alimentari.

10. Via libera ai legumi, fonte di proteine vegetali. In Italia mangiamo pochi legumi che invece sono una fonte importante di proteine vegetali. Inoltre, si tende infatti ad assumere i legumi soprattutto nei mesi invernali, mentre in estate abbiamo tante possibilità di integrarli nella nostra alimentazione aggiungendoli alle insalate o mangiandoli come contorno, per esempio, oppure in un zuppe fredde o in gustose creme. Anche le proteine animali sono importanti e in estate scegliamo le fonti proteiche meno grasse e meno ricche di sale come il pesce di stagione, dunque quei pesci che non sono nella loro stagione riproduttiva, come l'orata, la sogliola, la spigola e la sardina, e carni bianche. Limitiamo invece la assunzione di carne rossa e salumi ricchi di sale e grassi saturi.