

Fa bene alla salute

Alimentazione ed estate: quali sono i cibi giusti e perché

Nei mesi più caldi dell'anno il corpo tende a perdere molti liquidi e la digestione rallenta. Per questo bisogna scegliere alimenti idratanti e cotture leggere, facendo il pieno di frutta e verdura di stagione.





Con il contributo della dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista dell'ospedale **Humanitas Mater Domini di Castellanza**

Aluglio e agosto le parole d'ordine in cucina sono leggerezza e idratazione. Ancor più che in altre stagioni, d'estate occorre fare il pieno di frutta e verdura fresca, ma anche bere molto ed evitare cibi ricchi di grassi e difficili da digerire. Mescolando i prodotti che la terra offre in questo periodo, più che mai colorati, profumati e ricchi di proprietà benefiche, si possono realizzare ricette belle da vedere, gustose e sane. Ci svela qualche trucco la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista dell'ospedale Humanitas Mater Domini di Castellanza.

In forma a partire dalla colazione
Il pasto più importante della giornata, ormai lo sappiamo, è la colazione. «D'estate, con il caldo, può capitare di avere meno fame al risveglio, ma bisogna cercare di non saltarla mai», premette la dottoressa. «Consiglio di cominciare dall'idratazione.



Il consiglio in più

In estate più che mai vale il consiglio di bere almeno 1,5 litri d'acqua al giorno. Portatevi sempre dietro una bottiglia di plastica o una borraccia per assicurarvi di non restare mai senza.

Oltre all'acqua, si può preparare in anticipo del tè o una tisana e lasciarla intiepidire per 5 minuti, così che non risulti troppo calda. Proseguendo, uno yogurt al naturale con pezzetti di frutta fresca è l'ideale, accompagnato eventualmente da una fetta di pane integrale con uno velo di marmellata e una spremuta. In alternativa, si possono gustare delle bevande vegetali rinfrescanti, come quelle a base di soia o di riso».



Infusi d'acqua, alleati dell'idratazione

Quando fa caldo bisogna bere tanto, ma non sempre si ha voglia di semplice acqua. Il trucco è realizzare freschi e profumati infusi d'acqua. Per prepararli basta lasciare la frutta e la verdura a mollo in acqua per un'intera notte in un luogo fresco e buio. Filtrate l'acqua e conservate la bevanda in frigo; andrà consumata nel giro di un paio di giorni. Per un effetto disintossicante, tagliate a fettine un cetriolo e un limone e aggiungete qualche fogliolina di menta rinfrescante. Lamponi (15 g) e ribes nero (15 g) sono ottimi per realizzare un infuso anti-rughe. Il kiwi, abbinato al succo di pompelmo, svolge invece un'azione illuminante della pelle. La frutta e la verdura macerata possono essere utilizzate per preparare un frullato o una vellutata.

Frutta e verdura d'estate

Diciamolo chiaramente: d'estate non ci sono scuse per non mangiare frutta e verdura a volontà. «Resta sempre valida la regola dei cinque colori della salute (viola-blu, verde, bianco, giallo-arancio e rosso): mescolate ortaggi e vegetali di diverse sfumature e consumatene cinque porzioni al giorno. In questa stagione abbondano, per quanto riguarda la verdura, cetrioli, fagiolini, lattuga, melanzane, rucola, zucchine, peperoni e pomodori. Sul fronte della frutta, invece, possiamo scegliere tra tante delizie come albicocche, pesche, anguria, melone e susine. Frutta e verdura contribuiscono a reintegrare i liquidi e i sali minerali che il corpo tende a perdere maggiormente durante l'estate – ad esempio con il sudore – apportando, allo stesso tempo, preziose



vitamine e sostanze benefiche per l'organismo. In più, saziano senza aggiungere grassi: una vaschetta con un mix di frutta tagliata a pezzettini e condita con qualche goccia di succo di limone è la merenda perfetta».

Cereali integrali e insalate

D'estate meno si accendono forno e fornelli, meglio è. Per questo un'insalata mista è sempre una buona

idea: «Per un pasto leggero e gustoso consiglio un'insalatona a base di lattuga, formaggio fresco e magro a pezzetti, tipo ricotta o feta, qualche fettina di pesca e di cetriolo e una manciata di semi oleosi, accompagnata da una fetta di pane integrale. In alternativa, si può preparare una sfiziosa "Caesar salad" (letteralmente l'insalata di Cesare), che ha come ingrediente simbolo il petto di pollo grigliato o cucinato in padella con un filo d'olio. Si anche ai piatti freddi da preparare in anticipo, come le insalate di riso e di pasta (meglio se integrali), da arricchire con qualche verdura fresca. Un esempio? Zucchine tagliate a listarelle sottili appena scottate in



Il consiglio in più

Ci sono alcuni alimenti che, più di altri, ci aiutano ad abbronzarci e a mantenere una tintarella dorata e uniforme per tutto il periodo estivo. Si tratta, soprattutto, di frutta e verdura di colore arancione e giallo, ma non solo. Ecco cosa mettere nel carrello prima di un weekend al mare: carote, pomodori, rucola, basilico, peperoni, anguria, meloni, albicocche, pesche, papaia e mirtilli. Sono tutti alimenti ricchissimi di vitamine, ideali per favorire la produzione di melanina, sostanza responsabile dell'abbronzatura. In particolare, la vitamina A ha un effetto protettivo sulla pelle, mentre la C ripristina il collagene. Infine, la vitamina E svolge una funzione antiossidante.

padella, rucola, pepe e un filo d'olio d'oliva».

Cotture leggere e pesce

Se volete cuocere la verdura, privilegiate il metodo a vapore. «Non richiede l'aggiunta di grassi e permette di preservare al massimo le proprietà nutrizionali degli alimenti. Preferite il pesce fresco, in primis quello azzurro che è ricco di grassi buoni ed economico. Potete prepararlo al vapore, ma anche alla griglia o lessato, con una generosa spruzzata di succo di limone. Moderate, invece, il consumo di fritti e salse elaborate perché rendono più lunga e laboriosa la digestione».

Anguria, dolce e dissetante

Originaria dell'Africa tropicale, l'anguria è un frutto prevalentemente composto d'acqua (90%). Oltre ad avere effetti diuretici e depurativi, permette al corpo di reintegrare i liquidi persi dopo una calda giornata d'estate. Quello che rende la polpa ancora più preziosa è il suo mix di proteine, carboidrati, potassio, fosforo, calcio, vitamine A e C. A farne un frutto tanto amato è sicuramente il sapore dolce, dovuto agli zuccheri naturali contenuti al suo interno. Niente timori per quanto riguarda la linea però: l'anguria è un frutto ipocalorico e mangiandone 100 grammi si assimilano solo 16 kcal.



Frutta gelata? Sì, grazie!

Un buon gelato alla frutta non si rifiuta mai. Ed è possibile prepararlo anche in versione casalinga. Per uno gelato fruttato al gusto albicocca, scegliete 4-5 albicocche mature, prendete 1 cucchiaino di burro d'arachidi, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero e ½ cucchiaino di succo di limone. Frullate gli ingredienti e versate il liquido negli stampini da gelato o nei bicchierini da caffè. Inserite un bastoncino di legno all'interno di ogni stampino e riponetelo in freezer per almeno 4 ore. Questi dissetanti gelati casalinghi si possono realizzare con qualsiasi frutto estivo. Si conservano per 3-4 mesi.