

Prof. A. Svegliati Baroni
Medico Dietologo

TEMPO DI VACANZE, COME ALIMENTARSI?

L'estate è la stagione tentatrice per la gola. Le insidie, subdole ed accattivanti, sono propiziate da una serie di concomitanze alle quali è difficile sottrarsi. Estate è sinonimo di vacanza, di spensieratezza, di rallentamento delle tensioni accumulate nell'ambiente di lavoro, di ricerca sulla sabbia, sulle rocce o sull'erba, di una serenità perduta.

La vita di relazione si intensifica, le giornate si allungano, la maggior cura per il corpo, la tregua delle restrizioni dietetiche, tutto concorre a "rompere le righe" a tavola. E' classico l'atteggiamento di molte donne che, preoccupate all'inizio della primavera per qualche chilo di troppo, danno il via a tagli netti sul menù nell'ansia di entrare nel bikini, apprensione che scompare o si affievolisce sul posto di vacanza.

E' ormai troppo tardi: o i risultati sono già stati acquisiti oppure non ha più senso modificarsi. D'altronde l'appetito segue gli umori dello spirito, la tranquillità induce all'iperalimentazione: come sottrarsi alle "cucine tipiche del luogo", alla "genuinità" dei piatti rustici, agli "spaghetti di mezzanotte", agli "spiedini" in cima al porto, ecc.?

Non saremo certamente noi a caldeggiare per l'estate ed in particolare per il periodo delle vacanze, un menù da monaci trappisti! Ci sembra utile tuttavia segnalare alcuni accorgimenti che non hanno la presunzione di rappresentare un programma alimentare, ma che possono essere di ausilio per conoscere i pericoli cui siamo esposti.

Come combattere la sete.

E' opinione diffusa che nel periodo estivo sia necessario bere abbondantemente per reintegrare la perdita di liquidi che vengono eliminati attraverso una sudorazione più intensa. E' pur vero che la sete sta a testimoniare l'esigenza dell'organismo di supplire alla quantità di acqua eliminata, ma non è accettabile la credenza che è necessario bere abbondantemente perché si suda.

Semmai è vero il contrario, che più si beve e più si suda, più si suda e più si berrebbe, per cui si finisce per rimanere intrappolati in un circolo vizioso. Infatti la sudorazione depaupera l'organismo non solo di acqua, ma anche di sali minerali il cui patrimonio non viene ricostituito quando si beve acqua normale ovvero le comuni bibite. Il tutto favorisce il deteriorarsi della situazione poiché l'acqua diluisce ulteriormente i sali già scarsi, favorendo un aumento della diuresi con un incauto sovraccarico della funzionalità renale. Gli atleti insegnano che per calmare la sete durante la competizione è sufficiente bere acqua moderatamente salata.

Sono consigliabili anche il thè ed il caffè, le spremute di agrumi (arance e pompelmo), unitamente ad acque oligominerali. La massima attenzione va raccomandata per la temperatura poiché le bevande ghiacciate possono determinare una "reazione paradossa" aumentando la sensazione di calore.

L'indice di rischio aumenta se la somministrazione avviene a stomaco vuoto: per tali motivi il gelato, classico alimento estivo al quale è difficile rinunciare non solo nell'infanzia ma anche in età adulta, può essere consumato senza preoccupazioni di congestioni gastriche alla condizione che sia fresco, genuino e assunto subito dopo il pasto.

La scelta dei cibi.

Come è noto nel periodo estivo le esigenze nutrizionali sono minori e si concentrano in una riduzione della quota calorica globale. L'opportunità di modificare il tipo di alimentazione, in parallelo con il mutamento del clima, va riferita alla considerazione che gran parte dell'energia, introdotta con gli alimenti ha la funzione di conservare ad un livello costante la temperatura corporea.

Sotto il profilo quantitativo quindi, contrariamente al periodo invernale, d'estate è consigliabile far cadere la scelta su alimenti meno "impegnativi" con notevoli vantaggi anche per l'apparato digerente. Via gli intingoli, i fritti, le paste asciutte, gli insaccati, eccezion fatta per il prosciutto crudo magro.

Verdura e frutta devono fare la parte del leone sulle mense: la prima da cuocersi possibilmente a vapore subito dopo averla lavata, aiuta l'organismo a disintossicarsi dalle scorie accumulate durante l'inverno mentre la seconda, in aggiunta ad analogo "effetto depurativo" risulta fondamentale per l'elevato apporto vitaminico.

Mare, montagna, campagna?

Poiché è noto, in dietologia il detto che "la cucina fa parte del paesaggio", è parimenti vero che la scelta del luogo di vacanza deve essere calibrato in base al proprio stato di salute. Per l'individuo sano non esistono restrizioni, può optare per il luogo che preferisce in rapporto alle sue scelte caratteriali.

La vacanza al mare non è certamente salutare per i portatori di gravi malattie renali e cardiache, per gli ipertesi, per gli affetti da asma bronchiale allergica; è indicata e molto utile per i sofferenti di artrosi, per i bronchitici cronici...

La montagna trova una specifica indicazione nell'ipertiroidismo, nelle malattie tubercolari ed in tutti gli stati di affaticamento fisico ed intellettuale, come del resto il lago, la collina e la campagna. E' bene che gli ipertesi, gli aterosclerotici gravi chiedano consiglio al medico. Anche riguardo i bambini sarà il caso di interpellare il medico.

A ciascuno, insomma, la propria vacanza "su misura", sia sotto il profilo alimentare che climatico; basta in definitiva osservare pochi accorgimenti per godere a pieno, sul piano psicofisico, l'atteso periodo estivo di riposo.