ATTUALITÀ

Salute | Mangiare sano anche in estate, la nutrizionista Cavaliere: “Bere tanto e, dopo una scorpacciata, l’indomani è bene non digiunare”

di **Vincenzo Tafuri** · 2 luglio 2019, 01:09

L’estate è un cesto di frutta e verdura colorate!

Colori che soddisfano gli occhi, il palato e fanno bene al corpo. Si va dal **verde** dell’insalata e dei fagiolini al **rosso** delle ciliegie, delle angurie e dei peperoni, dal **viola** delle melenzane e delle prugne al **giallo** e all’**arancione** delle albicocche e dei meloni. In estate, insomma, ci sono tutti i presupposti per mantenersi in forma!

La corretta alimentazione è il cruccio di tante persone, soprattutto quando è tempo di mostrarsi in costume o quando si assecondano i piaceri del palato nelle vacanze a mare o in montagna.

Se, in inverno, al nostro organismo occorrono molte calorie per regolare il nostro metabolismo, nella stagione estiva, bisogna, al contrario, ridurre l’apporto calorico, modificando, di conseguenza, l’alimentazione.

Noi di **Istituzioni24.it** abbiamo chiesto qualche consiglio a **Gina Cavaliere**, biologa-nutrizionista, con un dottorato di ricerca in Scienza dell’alimentazione e della nutrizione alla Università “ **Federico II”** di Napoli.

Poniamoci in una situazione ideale: persona sana, normopeso, con un’attività fisica nella media. Qual è l’alimentazione da seguire nel periodo estivo?

«*L’alimentazione da seguire in qualsiasi periodo dell’anno, quindi anche in estate, è, sicuramente, un’ alimentazione equilibrata, che assicuri l’assunzione di tutti i principi nutritivi di cui l’organismo necessita. Nel periodo estivo, però, con le alte temperature, il nostro organismo è sottoposto ad una*

maggiore perdita di liquidi – sali minerali – attraverso la sudorazione, che pertanto vanno reintegrati. Per questo, oltre a bere più acqua, è opportuno consumare cibi idratanti e ricchi di minerali e vitamine, quali frutta di stagione e verdure fresche».

In estate andrebbe diminuito l'apporto di grassi e carni in genere, ma è in questo periodo che si organizzano, più spesso, *barbecue* **con vari tipi di carni accompagnate da vino e birra gelate. Dopo questa scorpacciata, cosa bisogna fare per tornare ad avere un'alimentazione in equilibrio?**

«*Il consiglio che, in questi casi, fornisco ai miei pazienti è di effettuare, tra i vari cibi proposti, la scelta meno peggiore. Nel caso specifico dei barbecue con vari tipi di carni, vanno scelte senz'altro quelle più magre e meno elaborate, accompagnate da un bicchiere di vino rosso. L'indomani di una scorpacciata è bene non digiunare, ma riprendere un'alimentazione corretta e sana evitando dolci, alcolici e cibi grassi*».

Gelati, granite, thè zuccherati. Come introdurli senza nuocere troppo ad una dieta sana?

«*Bisognerebbe fare una scelta che combini il più possibile gusto e salute! Fra i vari tipi di gelati, da evitare sono quelli troppo grassi ed elaborati, prediligendo, invece, i gelati artigianali alla frutta.*

In generale, la moderazione nel consumo di gelato, granite e bevande zuccherate, sia in termini quantitativi che di frequenza, è la scelta più saggia. Consiglio, comunque, di non introdurre questi alimenti al termine dei pasti principali, per non appesantire ulteriormente i processi digestivi. Considerando il caso di un paziente in perfetto stato di salute, cioè senza particolari patologie metaboliche, la scelta meno dannosa è sicuramente introdurre gelati, sorbetti agli spuntini».

Per molti ipotési, la bella stagione può non sempre essere un piacere: quali alimenti privilegiare?

«*Un'alimentazione equilibrata e sana influisce positivamente sul benessere psico-fisico dell'individuo. Per gli ipotési, gli alimenti da privilegiare sono quelli ricchi in omega3, antiossidanti, vitamine e sali minerali come il magnesio. Vanno preferiti, perciò, pasti a base di cereali integrali, legumi, pesce, verdure e frutta fresca*».

Una pietanza estiva che sulla sua tavola non deve mai mancare.

«*L'anguria in quanto un frutto oltre che gustoso anche poco calorico, dissetante per l'alta percentuale di acqua, ricco di vitamine, sali minerali e molecole ad azione antiossidante*».

Sebbene le ore più calde siano sconsigliate a tutti, ad alcune persone piace fare il bagno nel primo pomeriggio: che pasto consiglia a chi proprio non riesce a stare sotto l'ombrellone dopo

pranzo?

«*In tal caso, è opportuno consumare pasti con porzioni più piccole, preparati con cibi freschi, leggeri e di facile digestione. Sono da privilegiare pasti non ricchi in grassi e proteine (che richiedono una digestione più lunga), pietanze a base di carboidrati, come l'insalata di cereali con verdure, in quanto i carboidrati rispetto alle proteine e ai grassi richiedono un tempo di digestione più breve*».

Questione sport: è consigliabile praticarlo in estate?

«*Lo sport è consigliabile praticarlo in qualsiasi periodo dell'anno, in estate, tuttavia, vi è la necessità maggiore di integrare i liquidi e i sali minerali persi in quantità più elevata a causa delle più alte temperature. Quindi, è opportuno aumentare l'assunzione di liquidi e di prediligere alimenti ricchi di acqua come verdura e frutta fresca*».

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2019/07/02/salute-mangiare-sano-anche-in-estate-la-nutrizionista-cavaliere-bere-tanto-e-dopo-una-scorpacciata-lindomani-e-bene-non-digiunare/

© 2026 Istituzioni24