

Per vivere caldo e tintarella in serenità, i consigli pratici dell'Asl

Pubblicato: Mercoledì 25 Giugno 2014



Nonostante l'estate stenti a decollare, l'Asl si porta avanti dando consigli su affrontare la canicola in modo saggio. Pubblica, quindi, dei suggerimenti per limitare i disagi legati al caldo e all'esposizione solare.

"Caldo Estivo. Solo il bello del caldo" è la nuova area tematica consultabile sul sito Asl dove sono pubblicati, oltre a un opuscolo della Regione Lombardia, due brochure: **"Consigli su come affrontare il caldo"** ed **"Educazione all'esposizione al sole e ai sistemi di abbronzatura artificiale"**, curati dal Dipartimento di Prevenzione Medico e dall'Unità Qualità della nutrizione stili ed educazione alimentare e dall'Unità Operativa Radioprotezione e Attività Territoriali Correlate.

L'Alimentazione non va trascurata durante il periodo estivo, si legge nella brochure. L'afa toglie l'appetito, con il risultato di spingere a mangiare in modo sregolato e casuale. Una **scelta corretta di alimenti** è fondamentale per il nostro organismo che con il caldo e la sudorazione, è esposto alla perdita di liquidi e sali minerali. Importante è **bere molto e di mangiare molta frutta e verdura fresca**, che riequilibrano i liquidi che il corpo disperde con il sudore.

Le verdure idratano l'organismo, e apportano molte sostanze vitaminiche, **sali minerali e antiossidanti dando un veloce rimedio sia all'invecchiamento della pelle** sia alla disidratazione perchè l'abbronzatura brucia i grassi e provoca l'ossidazione degli strati superficiali della pelle. Mangiando cibi

ricchi di sostanze antiossidanti è possibile fermare questo processo, ottenendo pelle morbida e liscia.

Per sconfiggere il caldo a tavola è importante consumare cinque pasti leggeri al giorno. Tre pasti principali più due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, che permettono di distribuire in modo equilibrato le calorie durante tutto l'arco della giornata,

In estate, soprattutto, è meglio non affaticare l'organismo con pasti abbondanti e ricchi di grassi che possono indebolire o danneggiare il nostro fisico.

Nel periodo estivo **affrontare il caldo è piuttosto** difficile soprattutto per le persone anziani ed i bambini. **qualche consiglio che potrebbe essere utile.**

1. **Limitare il consumo dei cibi ricchi di grassi** come frittture, salumi grassi, dolci. Fare più pasti leggeri durante la giornata per non avere cali di zuccheri.
2. **Bere almeno 1.5 litri di acqua al giorno** anche se non sentiamo lo stimolo della sete.
3. **Consumare frutta fresca e verdura fresca** cruda fonti di vitamine e minerali utilissimi contro il caldo. Bere oltre ad acqua centrifughe di frutta e di verdura, succhi non zuccherati e cocktail rinfrescanti acqua e menta o della limonata fresca.
4. **Consumare gelati alla frutta** granite e ghiaccioli senza aggiunta di molti zuccheri che ci rinfrescano.
5. **Evitare il consumo di alcol.** Perché rende più impegnativo il processo necessario per la dispersione del calore corporeo.
6. In estate il nostro organismo necessita di meno calorie, pertanto è consigliabile **tagliare proteine e grassi**, ma prediligere i vegetali e i carboidrati semplici, in particolare i cereali integrali.
7. Anche in estate **la dieta deve avere la giusta dose di grassi.** Da preferire, come sempre, l'olio d'oliva extravergine, mentre evitare quelli di origine animali, come il burro.
8. **Sei intraprendano dei viaggi e soprattutto prima di mettersi alla guida, è bene evitare pasti abbondanti e bevande alcoliche:** il viaggio sarà certamente più confortevole nonché più sicuro dopo aver consumato un pasto leggero aver consumato un pasto leggero.

La dieta mediterranea è quella più indicata per e l'uso di frutta e verdura per affrontare la calura estiva.

D'estate è facile dormire male e allora , soprattutto la sera, non consumare cioccolato, cacao, caffè e tè per la presenza della caffeina e teobromina che inducono un sonno di qualità cattiva con risveglio al mattino presto. **Preferire cibi come –pasta, riso, orzo, pane** che contengono un aminoacido, il triptofano, che favorisce la sintesi della serotonina che stimola il rilassamento.

Consumare anche legumi, uova bollite, carne, pesce, formaggi freschi e yogurt.

Alimenti con zuccheri semplici come la frutta dolce di stagione, le verdure come la lattuga, il radicchio, la cipolla e l'aglio, perché le proprietà sedative conciliano il sonno, un bicchiere di latte, prima di andare a letto fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita.

Oltre ai consigli per il caldo, l'Asl mette a disposizione un test per comprendere il tipo di pelle e la possibilità di concedersi bagni di sole. Una serie di domande tipo: La radiazione solare, ha come componente importante ai fini sanitari ? 2) Il buco dell'ozono ha incrementato la penetrazione di quale parte dell'ultravioletto ? 3) I sistemi di abbronzatura artificiale hanno prevalenza di quale parte dell'ultravioletto ? 4) L'ultravioletto B è maggiormente nocivo perché?

Non solo domande, ma anche l'elenco dei benefici e delle controindicazioni dell'esposizione al sole. **Tra i benefici:** per il Sistema Immunitario, per l' Organismo in generale, per la potenziale protezione da alcuni tumori come: Linfoma non Hodgkins, prostata, mammella, colon .

I danni connessi all'incontrollata esposizione al Sole : soppressione dell'immunità cellulo-mediata, aumentata suscettibilità alle infezioni, complicanze nella profilassi immunizzante attivazione di infezioni virali latenti quali l'herpes labiale di tipo cronico, attivazione di infezioni virali latenti quali il papilloma virus, effetti sull'occhio di tipo acuto

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it