



### Comunicato stampa

## **ARRIVA L'ESTATE: DIECI REGOLE PER ESSERE IN FORMA**

**Milano, 17 giugno 2013** - Estate, tempo di vacanze, caldo e spiagge: un periodo in cui, più che in altre stagioni dell'anno, il nostro corpo e il nostro apparato digerente, a dispetto di quanto ci si può attendere, sono sottoposti a forte stress. Diete dimagranti dell'ultimo minuto, grande caldo e rischio disidratazione, sedentarietà ed eccessi alimentari possono rappresentare una minaccia spesso sottovalutata.

Per questa ragione l'Associazione Italiana dei Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) ha stilato un decalogo con le buone regole per prenderci cura dell'apparato digerente durante il periodo estivo.

Ecco i consigli degli specialisti:

- Evitare diete dimagranti drastiche, sfuggire il mito collettivo della "prova-costume". **L'alimentazione deve essere bilanciata:** ogni pasto deve contenere carboidrati, proteine, fibre e vitamine e pochi grassi, soprattutto quelli saturi.
- Aumentare l'assunzione di acqua: **costituisce la scelta migliore per placare la sete** ed è un elemento chiave per mantenere il corpo in buona salute. Con alti livelli di umidità, il sudore non evapora rapidamente: questo impedisce al corpo di rilasciare calore in modo efficiente e quindi è necessario bere anche quando non si avverte sete.
- Consumare pasti leggeri, nutrienti e non grassi; il grasso ha un effetto termico, cioè porta il corpo a produrre calore. E' importante tenere presente che si può cucinare e condire cibi gustosi anche con **solo uno o due cucchiaini di olio** di oliva a pasto.
- Evitare caffeina, bevande gassate o ad alto contenuto di zucchero. Queste bevande, infatti, contengono conservanti, coloranti e zuccheri.
- Limitare il consumo di alcolici: anche chi è in buona salute deve consumare **al massimo uno o due bicchieri di vino al giorno**.
- Aumentare l'assunzione di frutta fresca sotto forma di insalate, frullati e centrifugati freschi, **preferibilmente senza zucchero**. Anche la frutta secca a guscio è salutare ma tre noci o quattro mandorle al giorno sono sufficienti.
- Evitare gli alimenti zuccherati, **preferire gli zuccheri naturali disponibili da frutta e verdura**. Chi ha problemi di sovrappeso o fegato grasso non dovrebbe tuttavia eccedere i 400 g di frutta fresca (o 700 g di anguria) al giorno.
- Evitare l'assunzione di cibi molto salati: **l'uso del sale va minimizzato**. Parimenti è meglio evitare il consumo di cibi fritti.
- Fare massima attenzione alle norme di igiene nella manipolazione e preparazione dei cibi: in estate **aumenta il rischio di infezioni alimentari!**
- **Fare attività fisica regolare** (almeno 3-5 volte alla settimana) di intensità moderata (camminata veloce, bicicletta, nuoto) per almeno 30-60 minuti.

*Ufficio Stampa*

*SEC Relazioni Pubbliche e Istituzionali srl*

*Laura Arghittu – 02 6249991 – cell. 335 485106 – arghittu@segrp.it*

*Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – ferrari@segrp.it*