



Comunicato stampa

LE RACCOMANDAZIONI PER PROTEGGERSI DALL'AVA

Per affrontare in forma l'estate un aiuto valido e alla portata di tutti arriva dalla giusta alimentazione. L'Associazione Italiana dei Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) propone alcuni consigli per proteggersi da afa e solleone, iniziando da cosa si porta in tavola

Roma, 6 luglio 2016 – L'estate può essere fonte di stress per l'organismo tanto di chi è finalmente in vacanza quanto di chi rimane ancora in città: l'Associazione Italiana dei Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) propone alcune raccomandazioni alimentari per affrontare alte temperature, umidità elevata e prolungata esposizione alla radiazione solare, condizioni tipiche della bella stagione che se sottovalutate possono causare una rapida disidratazione e mettere a rischio il benessere fisico se non addirittura la salute.

Spiega Gioacchino Leandro, presidente dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO): "Con l'arrivo dell'estate le esigenze dell'organismo cambiano decisamente: il fabbisogno di calorie si riduce perché non si deve più contrastare il freddo ma si rende necessaria una maggior quantità di sali minerali e acqua, che sono continuamente persi con la sudorazione. E per questo c'è un unico vero rimedio: l'acqua. Non contiene calorie inutili e se ne devono assumere almeno due litri al giorno per assicurare il giusto sostegno all'organismo".

Anche lo sport è importante

Comunque l'estate offre anche tante opportunità per tenersi in forma e recuperare la linea: pertanto, si raccomanda di approfittare della bella stagione per fare attività fisica regolare (almeno 3-5 volte alla settimana) di intensità moderata (camminata veloce, bicicletta, nuoto) per almeno 30-60 minuti. Inoltre, la vita di spiaggia può rappresentare un valido alleato per tornare al giusto peso corporeo: per esempio, rimanere a lungo in acqua aiuta a recuperare la linea perché il corpo per mantenere il proprio calore e contrastare il freddo del mare consuma calorie, anche senza muoversi.

E' importante scegliere con attenzione anche il momento in cui fare attività fisica. Per esempio, fare sport al mattino, magari prima di colazione, può essere utile per chi vuole dimagrire perché consente più facilmente di bruciare grassi e, inoltre, permette di godere di una qualità dell'aria migliore. Di contro ad alcuni la fatica fatta potrebbe creare qualche difficoltà di attenzione nello studio o sul lavoro.

Esercitarsi alla sera può avere un'ottima funzione di eliminazione dello stress della giornata ma attenzione al sonno: l'attività sportiva svolta nel tardo pomeriggio può rendere difficoltoso addormentarsi.

Le raccomandazioni contro afa e caldo eccessivo

Quali attenzioni, quindi, si devono avere in spiaggia ma anche in ufficio quando le temperature si fanno elevate? Prima di tutto, è necessario privilegiare i cibi con maggiore contenuto di sali minerali, quali verdure di tutti i tipi e frutta fresca di stagione, in modo da rafforzare l'effetto positivo di una maggiore assunzione di acqua.

Al contrario è meglio limitare il consumo di succhi di frutta industriali e bibite gassate: contengono quasi tutte additivi per la conservazione, talvolta coloranti e soprattutto una gran quantità di zuccheri, di cui l'organismo spesso non ha bisogno. Anche i frullati, inclusi quelli a base di frutta, possono non essere un aiuto poiché contengono abbondanti quantità di zuccheri.

Decisamente controindicati, invece, alcolici e superalcolici in genere: aumentano il senso di calore e la sudorazione e sono ipercalorici.

Anche il modo di cucinare può essere d'aiuto: contro il caldo e l'afa estivi, infatti, è utile privilegiare cibi crudi, quali ad esempio insalate miste di verdure, ed evitare cotture elaborate con presenza, per esempio, di panna o burro e le frittiture.

Raccomanda Gioacchino Leandro, presidente dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO): "È importante prestare particolare attenzione alle persone con la salute più delicata: gli anziani per esempio hanno una sensazione di sete ridotta e pertanto si devono "ricordare" di bere. Ciò vale anche per i bambini, soprattutto più piccoli, che non sempre sono in grado di chiedere acqua o si ricordano di farlo. Comunque un consiglio rimane valido per tutti, anche nella stagione ideale per mangiare tanta frutta e verdura: l'alimentazione deve essere sempre bilanciata e ogni pasto deve contenere carboidrati, proteine, fibre e vitamine e pochi grassi, soprattutto quelli saturi".

L'importanza dei sali minerali

Sebbene nell'organismo siano presenti in quantità ridotte, i sali minerali sono indispensabili per la vita e la salute dell'essere umano e si stima che essi rappresentino circa il 4-5% del peso dell'individuo. Si tratta di sostanze inorganiche che non servono a dare energia all'organismo ma che servono a far funzionare i meccanismi del corpo umano. Per esempio sono indispensabili per il corretto svolgimento delle reazioni chimiche con cui l'organismo produce energia dai grassi. Anche lo sviluppo del corpo avviene in presenza di adeguate quantità di minerali: cellule e tessuti possono infatti crescere solo se i minerali permettono che il nutrimento penetri nelle cellule e che i prodotti di rifiuto vengono espulsi.

L'organismo non riesce a sintetizzare i minerali e pertanto deve essere assunti dall'esterno: le principali fonti di approvvigionamento sono rappresentate dagli alimenti e dai liquidi che normalmente compongono la dieta e anche i condimenti possono essere considerati come una buona fonte di sali minerali.

I sali minerali sono definiti macroelementi, quando l'organismo necessita di qualche grammo al giorno, mentre se il fabbisogno è minore, nell'ordine di milligrammi, sono chiamati oligoelementi o microelementi.

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