



## Decalogo per l'alimentazione in mare

1. **Acqua:** ciò che non può assolutamente mancare è naturalmente l'acqua. Portatene tanta se avete deciso di passare molte ore in mare e soprattutto se la giornata si presenta calda e umida. L'acqua disseta di più se si aggiunge succo di limone poiché i sali minerali reintegrano quelli persi con il sudore.
2. **Bevande zuccherate:** come l'aranciata o la bibita a base di cola è meglio evitarle. Sono poco dissetanti. Inoltre la caffeina può provocare disidratazione, pericolosa per chi vuole passare una giornata sotto il sole.
3. **Thè:** meglio evitare quelli troppo ricchi di zucchero. Il the è un'ottima bevanda che con i suoi flavonoidi ci protegge dai danni dei radicali liberi. Il the verde, ricchissimo di antiossidanti è ottimamente indicato.
4. **Succhi di frutta:** Non vanno però intesi come sostituti delle frutta, unica col suo contenuto in fibra e il suo alto potere saziante, o sostituti dell'acqua perché, pur contenendo vitamine, sono ricchi di zuccheri che rendono queste bevande poco dissetanti. Conviene scegliere quelli senza zuccheri aggiunti!
5. **Frutta:** decisamente sì. Come spuntino o a fine pasto. L'estate ce ne offre tantissima: pesche, albicocche, melone, anguria, prugne, susine, pere, fichi, fichi d'india e uva. Ricca di acqua, vitamine, minerali, fibra e fitonutrienti non ha controindicazioni.
6. **Pranzo:** Potete mangiare con gusto senza appesantirvi troppo. Evitate i piatti elaborati. Spesso sono ricchi di grassi che rallentano la digestione e creano quella sensazione di pesantezza. Scegliete pane fresco e non condito e riempitelo di tanta verdura (pomodori, insalata, verdure grigliate) e qualche fetta di prosciutto o mozzarella.
7. **Riso:** un ottimo piatto può essere la classica insalata di riso. Il riso è ricco di amido, un tipo di carboidrato molto digeribile. Usate il riso parboiled che non scuoce e mantiene i chicchi ben separati. Potete usare i condimenti già pronti ma all'acqua, oppure verdure fresche come i pomodori. Preparerete così ottime insalate di riso, sfiziose e buonissime.
8. **Verdure:** Le verdure come gli ortaggi sono ricchi di acqua e di potassio con pochissime calorie. Ottimi come spuntino o da mangiare durante il pranzo.
9. **Secondi:** Meglio piatti unici, che oltre ai carboidrati forniscono anche proteine. Un secondo sarebbe in più.
10. **Divertimento:** Godeteviela con allegria e passione. Il mare è vita, natura relax ricordandosi sempre di rispettarlo e temerlo.

Buon appetito e buon divertimento a tutti.

## **La dieta nel mare**

Dal punto di vista nutrizionale, i consigli per una corretta dieta da seguire al mare sono riconducibili a quelli più generici per l'alimentazione durante l'estate. Tuttavia, sono da tener presenti alcune situazioni tipiche della vacanza marittima, a cominciare dalle ore trascorse sotto il sole. Qui di seguito verranno proposte alcune indicazioni generali e altre più specifiche per accompagnare le giornate al mare.

### **Quando e dove mangiare**

Prima di entrare nello specifico dei cibi più adatti per una dieta al mare, è bene segnalare alcuni accorgimenti che comunque riguardano il modo di mangiare. Innanzitutto, è opportuno scegliere momenti e luoghi che non accentuino i rischi tipici dell'estate.

Per quanto riguarda l'orario, nelle giornate di caldo e sole molto intensi può essere preferibile anticipare o posticipare un po' i pranzi, per non farli necessariamente coincidere con le ore più torride della giornata.

Durante il pranzo è da evitare l'esposizione diretta al sole.

E' utile munirsi di contenitori termici per cibi e bevande, ma anche di sacchetti per i rifiuti prodotti. Evitare di inquinare è la prima regola.

### **L'idratazione**

La prima raccomandazione per la dieta al mare è quella di curare l'idratazione. La combinazione di sole, caldo e clima ventilato comporta una forte traspirazione e un grande consumo di liquidi per l'organismo. Perciò è necessario avere con sé molta acqua e bere spesso, possibilmente anticipando lo stimolo della sete. Per i bambini e per gli anziani questa è una raccomandazione particolarmente importante. Gli alcolici sarebbero da evitare completamente fino al tramonto.

### **Cosa mangiare**

Dal punto di vista pratico, i cibi da scegliere devono essere comodi da trasportare, da conservare e da consumare. Pertanto, anche gli alimenti che non necessitano dei contenitori termici non sono da scartare. I pasti più semplici da preparare e da gestire sono quelli a base di panini e simili, ma non per questo dalla dieta al mare bisogna eliminare altre preparazioni semplici e salutari.

Sul piano nutrizionale, le indicazioni sono semplici: cibi leggeri, freschi, poveri di grassi, semplici da digerire e non troppo impattanti sulla digestione. Qui di seguito verranno proposti alcuni alimenti che rispettano i requisiti di praticità e leggerezza per una buona dieta al mare.

### **Dieta al mare: i cibi più indicati**

- Frutta e verdura. Devono essere la base della dieta marinara, per idratare e fornire nutrienti nobili senza appesantire la digestione. I vegetali arancioni sono molto indicati perché aiutano a proteggere la pelle dall'azione nociva del sole; ottimi quindi albicocche, carote e

melone. Ad ogni modo, tutti i vegetali di stagione sono ideali per una buona dieta al mare. Per preparazioni più sfiziose, si possono creare macedonie combinando a piacere i frutti, ai quali è meglio non aggiungere zucchero. Le verdure sono da preferire nei pasti principali, mentre la frutta è ideale per merende e spuntini. Per una conservazione perfetta, sarebbe meglio sbucciare e condire sul posto, al momento del consumo.

- Panini e tramezzini. Sono l'idea più semplice e pratica per una buona dieta al mare, ma che con un po' di fantasia può diventare la base per un pranzo gustoso e salubre. Il pane fresco, ancor meglio se da farine integrali, è sempre da preferire a quello confezionato. Per quanto riguarda i condimenti, ci si può sbizzarrire, senza eccedere con grassi e salse. Via libera a salumi magri come prosciutto crudo, cotto, speck e bresaola, senza esagerare con le quantità. Ancor meglio il tonno, il petto di pollo e il roastbeef, più leggeri e meno salati. Sono indicati anche i formaggi freschi, come la mozzarella, la crescenza e la scamorza. Le verdure devono essere l'ingrediente principale per i sandwich sulla spiaggia: ottimi i cetrioli, i pomodori e l'insalata, ma anche i sottaceti possono diventare un complemento saporito e non troppo pesante.
- Da evitare la maionese e le salse, sia per il contenuto di grassi che per la facile deperibilità quando fa caldo. Per sostituirle, si possono usare formaggi freschi spalmabili.
- Piatti unici freddi. Dal punto di vista nutrizionale, sono probabilmente la scelta migliore per la dieta al mare e per l'estate, perché permettono di creare un buon pranzo senza caricarsi troppo di salumi e grassi saturi. Fanno parte di questo gruppo diverse preparazioni. La pasta fredda non richiede troppo impegno e può essere condita in tanti modi, così come l'insalata di riso. Per un migliore risultato, per entrambe vale il consiglio di lasciarle molto al dente al momento della cottura e passarle sotto l'acqua fredda subito dopo averle scolate e prima di condirle. Oltre a soddisfare il palato, questo accorgimento vi aiuterà a utilizzare meno olio. Riguardo ai condimenti, valgono i consigli per i panini. In questo caso i salumi lasceranno spazio al tonno o ad altri condimenti a base di verdure, come i vari tipi di pesto. Per preparazioni più originali, sono molto indicati anche il cous cous e il farro, che si sposano bene con i legumi e con le spezie. Sul piano nutrizionale il farro è consigliabile, perché oltre a contenere poche calorie apporta vitamine e fibre. Fanno parte dei piatti unici anche altri classici come la caprese, il prosciutto e melone e tutte le insalate a base di verdure, sempre valide scelte per un buon pranzo sulla spiaggia; la caprese e le insalate vanno condite al momento del pasto, per una migliore conservazione.
- Yogurt. Può essere un'ottima merenda, specialmente se si sceglie quello bianco non zuccherato, al quale si possono aggiungere miele e frutta fresca. Essendo un alimento calorico, è bene non eccedere con le quantità. Per conservare bene lo yogurt sono indispensabili i contenitori termici.

## **Cosa evitare o consumare con moderazione**

- Alcolici. Sono da evitare del tutto, almeno fino al tramonto. L'alcol ha forte potere disidratante e mal si sposa con il caldo più intenso dell'estate.
- Bibite zuccherate e gassate. Aumentano la sete e favoriscono l'obesità; meglio gli infusi naturali, possibilmente senza caffeina, che ha potere disidratante.
- Dolci. Tutti i dolciumi, comprese le granite e i frappè, sono da limitare; meglio un buon gelato artigianale a base di frutta o uno yogurt, senza aromi e coloranti artificiali.
- Fritti e prodotti da forno pesanti. Una corretta dieta al mare non li annovererebbe, perché ricchi di grassi e sale. Anche le focacce e le pizze farcite sono da limitare al massimo. Lo stesso vale per le carni più ricche di lipidi, come ad esempio i tagli più grassi del maiale. Un buon panino preparato con gli accorgimenti sopra citati è sempre da preferire.