

## La dieta per l'estate: verdura, frutta e l'acqua minerale giusta

Con l'estate in arrivo è necessario cambiare le nostre abitudini alimentari: non è solo il consiglio di un medico, ma anche una richiesta che ogni anno il nostro corpo ci pone, se non vogliamo sottoporlo ad uno stress pericoloso per la salute. Con il sole, il caldo, le alte temperature, il primo pensiero deve essere rivolto all'apporto idrico, sottolinea la dott.

ssa Lisa Mariotti, nutrizionista e tecnologa alimentare, al consumo di alimenti che possano reidratare e reintegrare l'organismo di liquidi ma anche di sali minerali e oligoelementi persi con la sudorazione. Ma cosa sappiamo delle acque minerali?

Nelle decisioni d'acquisto oltre la marca, il sapore e le promozioni ammaliatrici, esistono indicazioni che possono orientarci nella scelta. «Il residuo fisso (RF) rappresenta il principale parametro classificativo delle acque minerali. In linea di massima quelle minimamente mineralizzate (RF inferiore a 50 mg/l) risultano particolarmente indicate per i neonati, la ricostituzione di latte formula in polvere nella prima infanzia; le oligominerali (RF compreso tra 50 e 500 mg/l) stimolano la diuresi e per il basso tenore di sodio andrebbero consigliate ai soggetti ipertesi. Le acque mediominerali

(RF compreso tra 500 e 1.500 mg/l) risultano vantaggiose in estate, durante l'attività sportiva o in corso di gastroenterite in quanto consentono di reintegrare liquidi e sali minerali persi. È doveroso ricordare tra l'altro che sul mercato sono presenti anche le cosiddette acque ricche di sali minerali o in cui residuo fisso supera i 1.500 mg/l e che dovrebbero essere assunte sotto controllo medico! Purtroppo promozioni ed una scarsa conoscenza sull'argomento - continua la dottoressa Lisa Mariotti - finiscono per indurre l'acquisto indiscriminato». Dopo aver ottimizzato la scelta dell'acqua nel periodo estivo è opportuno modificare la composizione dei pasti. In altre parole, bisogna mangiare più leggero. Altrettanto semplici sono le regole da seguire: per ridurre l'apporto calorico di circa 200 - 300 Kcal - ciò che il nostro organismo ci chiede - dobbiamo mangiare meno cibi grassi, in particolare quelli di origine animale. Attenzione, però: ridurre non significa abolire. I grassi, anche d'estate, sono componenti essenziali del nostro organismo: senza di essi non saremmo in grado di fabbricare ormoni e membrane cellulari e di assorbire le vitamine A, E, D e K. Un consiglio? Usate l'olio extravergine d'oliva a crudo per condire quello che mangiate ed aggiungete semi e frutta oleosa secca a macedonie ed insalate. In estate, infatti, frutta e verdura devono essere gli alimenti predominanti, da consumare ad ogni pasto e come spuntini. Quasi ogni giorno, quindi, dovrete riempire il frigorifero di frutta e di verdura fresca di



**16** **16** **ATTUALITÀ** **Libero**  
**Pillole di salute**  
**La dieta per l'estate: verdura, frutta e l'acqua minerale giusta**  
**LUCIA BERARDINO\***

### L'ultima stampata in 3D crea ossa per i trapianti

Per la prima volta in Italia impiantate protesi di anca con la tecnologia tridimensionale che ha già rivoluzionato astronautica e industria

**INQUILINO STEFANI** **LA SCHEDA**

**COSE** Per la prima volta in Italia, e la seconda al mondo, all'Ospedale Rizzoli di Bologna sono realizzate protesi di anca in stampa 3D. Sono state impresse in un unico pezzo, in un unico materiale, in un unico colore, in un unico modo. Il risultato è un unico pezzo, in un unico colore, in un unico modo. Il risultato è un unico pezzo, in un unico colore, in un unico modo.

### L'incubo dei vacanzieri

**La sdrago gli tranciò il dito: 40mila euro d'indennizzo**

La sdrago è sdrago, la sdrago è sdrago, la sdrago è sdrago. La sdrago è sdrago, la sdrago è sdrago, la sdrago è sdrago. La sdrago è sdrago, la sdrago è sdrago, la sdrago è sdrago.

# Libero

A.O. Fatebenefratelli

stagione: ciliegie, albicocche, pesche, angurie, meloni, prugne, frutti di bosco, zucchine, melanzane, peperoni, cetrioli, insalate, fagioli ecc. Non solo: il corpo, per mantenere costante la sua temperatura, deve favorire la vasodilatazione e l' evaporazione e aumentare la circolazione del sangue nella cute a discapito di quella nel tratto gastrointestinale. Se volete evitare che questa necessità vi provochi una digestione lenta e difficile, potete mangiare vegetali crudi che, se consumati freschi, mantengono inalterati le vitamine, i sali minerali e gli enzimi che aiutano il processo digestivo, motivo per cui diventa necessario mangiare seduti. Un piatto perfetto sono le insalate: fresche, colorate e veloci da preparare. Non dimenticate i fagioli di stagione: oltre a essere buonissimi, anche consumati freddi, sono ricchi in proteine, non contengono grassi e hanno un alto contenuto di fibra, fondamentale per il benessere intestinale e per modulare la risposta glicemica al pasto.

Sono una sana alternativa alla carne.

\* Direttore del Dipartimento Materno-Infantile **Fatebenefratelli** e Oftalmico LUCA BERNARDO