



BOSCOLO Emozioni e Viaggi che valgono davvero

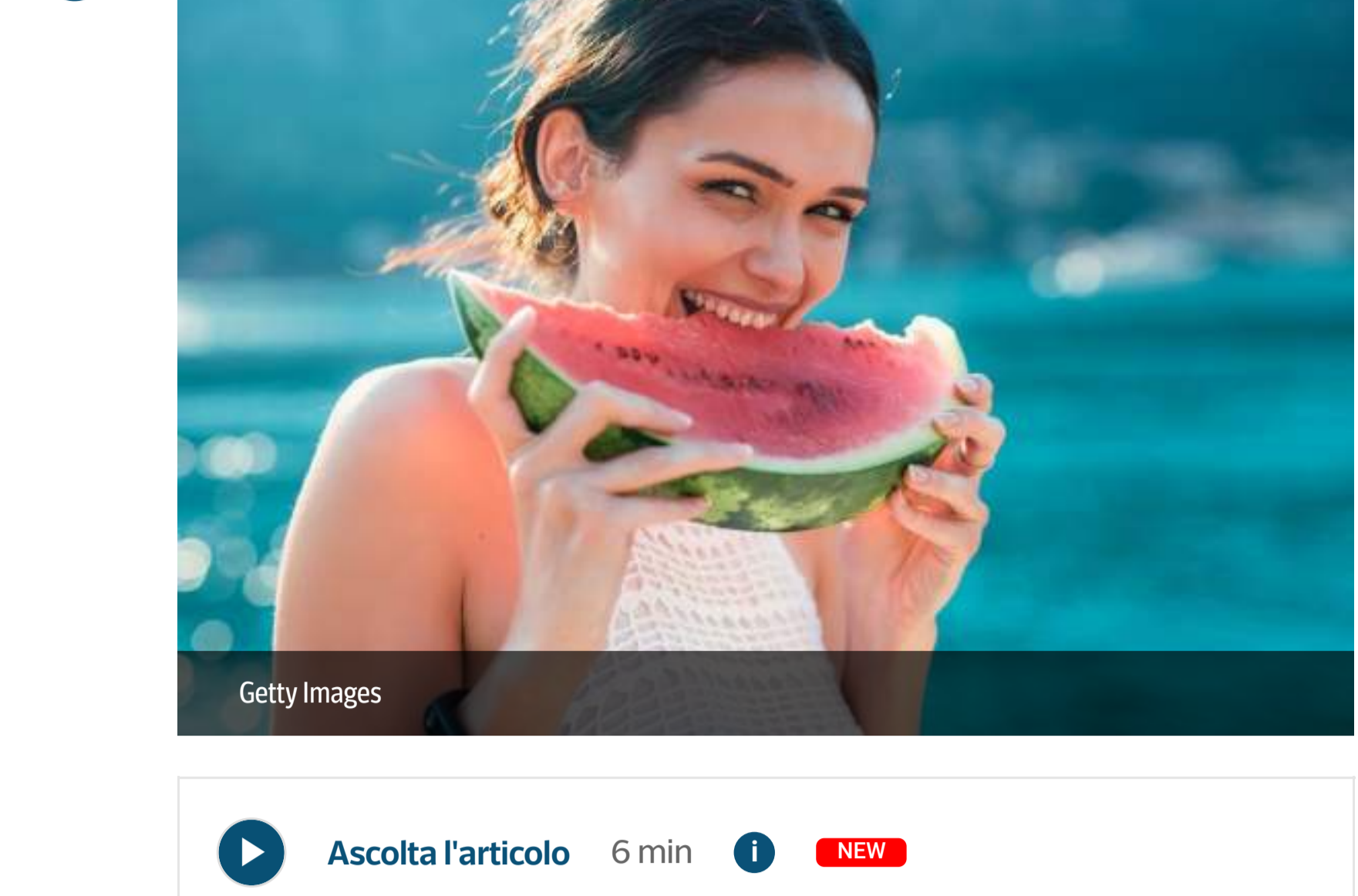
SCOPRI GLI ITINERARI

IN EVIDENZA Sala è indagato: anche il sindaco di Milano nell'inchiesta choc sull'urbanistica. Boeri: «Prendi queste parole come un warning...»

# Dieci regole per affrontare il caldo a tavola: dalla frutta e verdura (un chilo al giorno) ai legumi

di Anna Fregonara

Si al gelato, purché in piccole porzioni. Bere almeno due litri d'acqua, meglio lontano dai pasti. Mai saltare la colazione. Il decalogo dell'Istituto Superiore di Sanità per una corretta alimentazione



Getty Images

Ascolta l'articolo 6 min NEW

Iniziare la giornata con una colazione leggera e idratante, preferendo **yogurt e frutta fresca, evitare i cibi grassi** o troppo elaborati e orientarsi, invece, su quelli ricchi di acqua, utili per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione, come anguria, melone, cetrioli e zucchine. Anche il gelato può essere uno spuntino estivo, purché in porzioni contenute e senza aggiunte extra come granelle o coperture glassate. «In generale, per affrontare il caldo è consigliabile seguire una **dieta leggera e ricca di liquidi e sali minerali**, consumando molta frutta e verdura fresca di stagione» sottolinea **Laura Rossi**, direttrice del Reparto alimentazione, nutrizione e salute dell'Istituto Superiore di Sanità che ha preparato un decalogo ad hoc per contrastare il caldo con una corretta alimentazione.

- Idratazione:** bere almeno 2 litri di acqua al giorno, meglio lontano dai pasti, per mantenere il corpo idratato. Infatti, il caldo e l'aumento della sudorazione favoriscono il rischio di disidratazione, rendendo la regola dei **due litri d'acqua al giorno** ancora più necessaria. È importante bere con regolarità durante la giornata, senza aspettare di avvertire la sete che rappresenta già un segnale di disidratazione in atto.
- Frutta e verdura:** consumare abbondanti porzioni di frutta e verdura fresca (possiamo arrivare a circa **1 kg al giorno di frutta e verdura**, includendo sia quella dei pasti principali che eventuali spuntini), meglio di stagione, ricche di vitamine e sali minerali. Alimenti come anguria, melone, cetrioli, zucchine, pesche, fragole, ciliegie, albicocche, fichi, frutti di bosco, pomodori, melanzane, sedano sono particolarmente adatti.
- Pasti poco calorici:** prediligere pasti leggeri e facilmente digeribili, come insalate miste, pasta fredda con verdure, pesce cucinato in modo semplice e poco condito, carne bianca o legumi. «Evitiamo i menu completi con primo, secondo e contorno» raccomanda la dottoressa **Rossi**. «Soprattutto in viaggio o durante i soggiorni in albergo, la varietà del buffet può invogliare a esagerare. Meglio scegliere un solo piatto principale, alternando le portate tra pranzo e cena, accompagnandole sempre a un contorno, così da costruire piatti unici, equilibrati e ricchi di nutrienti. Tra gli abbinamenti possibili, pasta con legumi e/o verdure, riso con verdure, carne con insalata, pesce con verdure e/o uova con verdure e così via». È utile limitare il consumo di cibi ricchi di grassi, fritti, salse o piatti troppo elaborati che possono rendere la digestione più difficile
- Non saltare la colazione:** è un pasto fondamentale, anche durante l'estate, quando il caldo può indurre a trascurarla. È il momento che interrompe il digiuno notturno (infatti in inglese la parola *breakfast* (colazione) deriva dall'unione di *break* (rompere) e *fast* (digiuno). Meglio evitare colazioni troppo ricche di zuccheri e grassi, optando invece per un apporto nutrizionale equilibrato. Per contrastare l'afa, sono indicati lo **yogurt al naturale** e la **frutta fresca di stagione**, magari accompagnati da una piccola porzione di frutta secca e cereali.
- Limitare il sale:** ridurne il consumo preferendo quello iodato e moderare l'uso di salse e condimenti molto saporiti.
- Evitare alcolici e bevande zuccherate:** possono contribuire alla disidratazione e **rallentare la digestione**. Il loro effetto dissetante, è solo apparente, mentre l'apporto di zuccheri è effettivo. Lo stesso vale per cocktail e bevande analcoliche zuccherate. In alternativa, sono da preferire infusi freddi preparati con frutta ed erbe di stagione, più leggeri e naturalmente rinfrescanti.
- Spuntini freschi:** includerli nella dieta e possono essere costituiti da yogurt, frutta fresca, frullati o centrifugati di verdura, per mantenere costante l'apporto di liquidi e nutrienti.
- Si al gelato, ma con moderazione.** «Può essere un ottimo spuntino a patto che sia piccolo, altrimenti è un sostituto di un pasto», suggerisce **Rossi**. «Scegliamo gelati semplici, limitando l'aggiunta di granelle, coperture al cioccolato o glassature. Sfatiamo un mito: non pensiamo che i gusti di frutta possano essere consumati di più di quelli alle creme: la differenza calorica è, in realtà, ridotta, è di circa 20-30 calorie». Anche la frutta secca in guscio, come mandorle, nocchie o arachidi, può rappresentare uno spuntino sano durante l'estate, purché consumata in porzioni adeguate - circa 30 grammi - e in versione al naturale, priva di sale o zuccheri aggiunti.
- Attenzione alla conservazione dei cibi:** per quelli deperibili è essenziale, soprattutto quando si organizzano picnic o giornate al mare portando con sé cibi da casa. Il caldo, infatti, accelera il **deterioramento degli alimenti**, aumentando il **rischio di contaminazioni e intossicazioni alimentari**. È fondamentale mantenere la catena del freddo per tutti i prodotti che lo richiedono e conservare correttamente gli alimenti in frigorifero. Una conservazione adeguata non solo tutela la salute di chi consuma il cibo, ma contribuisce anche a preservarne le proprietà nutrizionali.
- Via libera ai legumi.** In Italia ne mangiamo pochi, invece sono una fonte importante di proteine vegetali. Vengono consumati principalmente nei mesi freddi, mentre anche d'estate possono essere integrati nell'alimentazione: aggiunti alle insalate, serviti come contorno, utilizzati in zuppe fredde o trasformati in creme leggere. Accanto alle proteine vegetali, anche quelle animali sono importanti, con una preferenza, nei mesi caldi, per le fonti meno grasse e meno ricche di sale. Ideali sono il **pesce di stagione** - ovvero quello non in fase riproduttiva, come orata, sogliola, spigola e sardina - e le **carni bianche**. Meglio invece limitare il consumo di carne rossa e salumi, ricchi di sale e grassi saturi.

**LEGGI ANCHE**

- La colazione è il pasto più importante per il cervello: voti più alti in matematica [di Anna Fregonara](#)
- Aperitivi nelle sere d'estate: come farli più spesso senza rovinarsi la linea [di Silvia Turin](#)
- Picnic a Ferragosto, come conservare gli alimenti per non correre rischi [di Maria Giovanna Faiella](#)
- Quali sono i cibi idratanti? Quando le temperature si alzano, il caldo si combatte anche a tavola [di Silvia Turin](#)

17 luglio 2025 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia

**CORRIERE TV**

Attiva audio

**Rischio annegamento: la campagna Iss**

Più della metà degli incidenti riguarda i bambini fino a 12 anni, i consigli per i genitori

**DIZIONARIO DELLA SALUTE**

Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI
- CUORE, ARTERIE, VENE
- OCCHI
- ORECCHIO, NASO, GOLA
- FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
- BOCCA E DENTI
- TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
- RENI, VESCICA, VIE URINARIE
- OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
- ORGANI GENITALI
- PELLE, UNGHIE, CAPELLI
- PANCREAS, TIROIDE E ALTRE GHIANDOLE
- SANGUE E LINFA

**SCRIVI ALLA REDAZIONE**

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera