

Tutti in linea

Abbuffarsi di carote, insalata, cicoria, lattuga, meloni, peperoni, pomodori, albicocche e fragole. E dimenticare, almeno fino a settembre, paste e risotti conditi in modo elaborato, salumi grassi, frittura, salse con panna. Perché? Perché in estate la digestione è più lenta ed è facile sentirsi appesantiti. Meglio puntare sui cibi mangia e bevi dal momento che il fabbisogno di acqua aumenta anche del 100%. «Il caldo e il sole – spiega Pietro Antonio Migliaccio nutrizionista gastroenterologo – “asciugano” l’organismo penalizzando, così, il suo funzionamento e i processi di difesa. Meglio alleggerirsi dei grassi e, per allontanare il rischio disidratazione, privilegiare cibi ricchi d’acqua che dissetano e, al tempo stesso, apportano sali. Tra la frutta, l’anguria è quella che contiene la maggior percentuale idrica, fino al 95,3%, mentre, tra le verdure, questo primato spetta al cetriolo con 96,5%». A leggere le tabelle caloriche sarebbe quasi il caso di mangiare solo anguria nelle prossime settimane

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/07/2010