

## Il rimedio alimentare contro il caldo

di [dream811](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

### Benvenuta Estate!

Il periodo estivo è ormai giunto e il torrido caldo che caratterizza sempre più le nostre giornate, si fa sentire in tutti i suoi aspetti.



Anziani e bambini sono i più colpiti, ma ormai ogni fascia d'età ne risente tanto da cercar disperatamente un rimedio più o meno efficace per frenare la percezione delle alte temperature.

Di seguito vi verrà proposto un semplice "menù anti caldo" che può risultare utile in molti casi!

### L'acqua, un bene indispensabile.

Il fabbisogno d'acqua durante il periodo caldo, aumenta di persona in persona, ma aumenta di conseguenza anche la perdita di liquido attraverso la pelle.

Il bisogno di dissetarsi parte da un'area del cervello che riceve il segnale di disidratazione da parte delle cellule.

Per evitare, quindi, spiacevoli conseguenze più o meno gravi per l'organismo, è **bene bere almeno 2lt d'acqua al giorno** (circa 16 bicchieri) anche sottoforma di bevande dove questa è presente.

Ad esempio un [tè](#) fresco, una bibita o una piacevole granita.

Ultima precisazione riguardante i liquidi, prima di passare ad altri punti: per chi ama farsi qualche goccetto, è preferibile una birra (contiene vitamine) da contrapporre a superalcolici.

### A tavola con cautela

Nei pasti degustati durante giornate calde è consigliabile abbinare piatti leggeri (quindi privi di [grassi](#), frittura e salse) a costanti bevute d'acqua.

Saranno sicuramente d'aiuto pietanze leggere quali carni magre, verdure, [pesce](#) e latticini (formaggi, ricotte...), mentre è bene fare uso con attenzione di piatti che contengono molti Sali che trattengono i liquidi causando gonfiore.

L'alimentazione è quindi un fattore che nei periodi afosi richiede attenzione e dedizione per garantire una equilibrio al proprio [benessere](#).

### Menù per i soggetti a rischio

E' risaputo che le temperature elevate ed un'alta percentuale di umidità colpiscono maggiormente anziani e bambini.

Oltre ai consigli precedentemente presentati, potrebbe risultare utile una sorta di menù da seguire nelle proprie possibilità, al fine di prendere l'estate con leggerezza e non come sofferenza.

Nella **colazione**, un pasto ritenuto importante dai nutrizionisti, compare spesso il latte accompagnato talvolta, da caffè e qualche biscotto.

In estate è indicato sostituirlo con vivande più fresche quali yogurt, succhi di frutta, latte di soia, frullati o macedonie.

Giunti all'ora di **pranzo** evitate di consumare pasti troppo conditi o pesanti, ma ponete un'alternativa con piatti leggeri che possono andare da una semplice pasta asciutta, ad una fresca insalata di [riso](#) fino a legumi quali piselli, ceci, lenticchie.

Se durante la giornata sentite il bisogno di uno **spuntino** potete tranquillamente farlo ma non dimenticate di evitare cibi ricchi di [sale](#) e quindi optate per un frutto, un frullato, un succo di mandorle o noci.

La **cena** è il pasto notoriamente più leggero della giornata, e in estate in particolare, è bene tenere questa consuetudine. Cibarsi di verdure cotte, insalate e pomodori che fanno da contorno a carne priva di eccessi di [grassi](#) o ancor meglio del pesce ricco di potassio (evitare il fritto) è la via preferibile.

### Consigli per la spesa

Anche la Coldiretti si è raccomandata: Meglio comprare poche quantità di prodotti, ma più frequentemente.

Infatti per non far perdere le proprietà nutrizionali di alcuni cibi è bene acquistarli e consumarli freschi. Quindi evitare carrelli eccessivamente carichi per procurarsi la "scorta".

Una pietanza che si rappresenta generalmente sotto la figura di un frutto o di un ortaggio, se fresca, ha ben intatte vitamine, minerali e [proteine](#). E quindi vien da sé, che conservarla a lungo può farle perdere qualità necessarie per garantire una corretta [salute](#) della persona.

### E se il "rimedio alimentare" non bastasse...

Il menù anti caldo non diminuirà notevolmente il caldo che percepite, ma vi aiuterà a reagire contro l'ansia, la [stanchezza](#) e la fiacca che le alte temperature possono procurarvi.

A chi il rimedio alimentare, non ha funzionato, esiste un'altra soluzione che dovrebbe risolvere o comunque limitare il problema.

Infatti sempre più usati sono gli integratori ove sono presenti dosi di magnesio che aiuteranno il soggetto a riacquisire i [sali minerali](#) persi e quindi evitare sensazioni di nausea o svenimento.

E' raccomandabile l'uso di integratori a chiunque, ma in particolar modo a coloro che fanno attività fisica (palestra, [sport](#), footing) perché sono gli individui più soggetti a sudorazione e quindi ad una maggior perdita di Sali.

### **Raccomandazioni finali**

Questi sono semplici consigli che se sommati ad altri di differente natura e per scopi vari, possono davvero aiutare la persona a sentirsi più "leggera" e "fresca" anche quando il caldo la fa da padrone!

dream811