



Comunicato stampa

FINALMENTE ESTATE: DIECI REGOLE PER PARTIRE CON IL PIEDE GIUSTO

Milano, 7 luglio 2014 – In estate la “prova costume” non è l’unica sfida da affrontare: le temperature più alte, l’aumento dell’umidità e l’intensa radiazione solare possono mettere a dura prova l’organismo, minacciando il benessere fisico se non addirittura la salute. Per questa ragione l’Associazione Italiana dei Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) ha stilato un decalogo con le buone regole per prendersi cura di tutto l’organismo e dell’apparato digerente durante il periodo estivo, partendo da una sana e corretta alimentazione.

Spiega Antonio Balzano, presidente dell’Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO): “Con l’arrivo dell’estate, è fondamentale alimentarsi in maniera adeguata per ridurre al minimo disagi al nostro organismo e favorire una corretta digestione. In questa stagione il nostro corpo, non dovendo contrastare il freddo legato alle più basse temperature ambientali, necessita di minori calorie, mentre al contrario per la perdita di liquidi, in gran parte col sudore, ha bisogno di maggior quantità di sali minerali ed acqua”.

Ecco di seguito le semplici norme da tenere presenti:

- Ridurre i cibi ad alto contenuto calorico come grassi, zuccheri e carni rosse.
- Privilegiare quelli con maggiore contenuto di sali minerali quali verdure di tutti i tipi e frutta fresca di stagione.
- Anche cucinare in maniera adatta alla stagione è importante: è utile evitare cotture elaborate con presenza, per esempio, di panna o burro e le frittate.
- Privilegiare cibi crudi quali ad esempio insalate miste di verdure.
- Evitare cibi la cui conservazione (congelati o surgelati) non sia sicuramente corretta: la contaminazione batterica è sempre in agguato.
- Preferire il pesce alla carne: è molto più digeribile, soprattutto se lessato o alla brace.
- Limitare il consumo di succhi di frutta industriali e bibite gassate: contengono quasi tutti additivi per la conservazione, talvolta coloranti e soprattutto una gran quantità di zuccheri.
- Fare attenzione anche ai frullati: anche se di frutta, contengono abbondanti quantità di zuccheri e una grandissima quantità di aria.
- Bere almeno 1,5 litri d’acqua al giorno: non contiene calorie ed è l’unico vero rimedio alla sete,
- Mettere al bando alcoolici e superalcolici in genere: sono ipercalorici e aumentano il senso di calore e la sudorazione.

Ricorda Gioacchino Leandro, presidente eletto dell’Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) ed esperto di nutrizione dell’associazione: “E’ importante evitare diete dimagranti drastiche, sfuggire il mito collettivo della ‘prova-costume’. L’alimentazione deve essere bilanciata: ogni pasto deve contenere carboidrati, proteine, fibre e vitamine e pochi grassi, soprattutto quelli saturi. Comunque anche qualche consiglio per affrontare bene l’estate può aiutare a recuperare la linea: per esempio, è importante fare attività fisica regolare (almeno 3-5 volte alla settimana) di intensità moderata (camminata veloce, bicicletta, nuoto) per almeno 30-60 minuti”.

Ufficio Stampa

SEC Relazioni Pubbliche e Istituzionali srl

Laura Arghittu – 02 6249991 – cell. 335 485106 – arghittu@secrp.it

Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – ferrari@secrp.it