

## I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- ✓ Bere molta acqua, almeno 2 litri (otto bicchieri) al giorno, indipendentemente dallo stimolo della sete; si consiglia di bere piccole quantità di acqua ad intervalli regolari nella giornata; un'eccezione è rappresentata dalle persone con problemi a cuore, rene o fegato, che devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi.
- ✓ Non assumere bevande o cibi troppo freddi o ghiacciati, in quanto agiscono negativamente sui meccanismi di regolazione della temperatura corporea, aumentando la percezione di divario tra la calura esterna e la nostra temperatura interna; bevande e cibi freddi si possono comunque assumere avendo l'accortezza di berli o mangiarli lentamente.
- ✓ Evitare o limitare al massimo le bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici), in quanto provocando vasodilatazione, aumentano la sudorazione e quindi la disidratazione.
- ✓ Limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina (caffè, tè, bevande a base di cola e bevande energetiche) e di bevande con un elevato contenuto di zuccheri (quali sciroppi, tè freddi, succhi di frutta, bibite gasate), perché aumentano la diuresi e quindi il rischio di disidratazione.
- ✓ Consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta fresca (melone, anguria, pesca, albicocca, frutti di bosco) e verdura (insalate, zucchine, carote, rapanelli, cetrioli, pomodori, peperoni), che rappresentano una fonte preziosa sia di acqua sia di minerali, vitamine e fibra; questi alimenti dovrebbero essere di stagione, ben maturi e consumati preferibilmente crudi.
- ✓ Per incrementare l'assunzione di acqua, sono utili anche centrifugati ed estratti di frutta (ammesso che non ci siano limitazioni, come ad esempio intolleranza glucidica o diabete) e di verdura, che offrono il giusto reintegro di liquidi e micronutrienti.
- ✓ Un'alternativa allo spuntino di metà pomeriggio possono essere frullati e gelati, meglio se artigianali e preparati con materie prime di qualità.
- ✓ Ridurre il consumo di alimenti preconfezionati, inscatolati, ricchi di sale e di conservanti, in quanto il sale comporta una ritenzione di liquidi, con sensazione di gonfiore a mani e piedi, peggiorando la disidratazione.
- ✓ Preferire metodi di cottura semplici: cibi al naturale oppure cotti al vapore, al cartoccio o alla griglia; sono da evitare o limitare il più possibile i fritti, i soffritti e i piatti troppo conditi ed elaborati, perché richiedono un grande impegno digestivo e possono determinare un controproducente innalzamento della temperatura corporea e un affaticamento gastrico.
- ✓ Evitare pasti abbondanti, privilegiando un'alimentazione leggera e varia, suddivisa in tre pasti principali e uno o due spuntini.