

## *Alcuni semplici consigli per una alimentazione corretta e sicura per una estate tranquilla*

L'arrivo di "Caronte", l'ormai famoso anticiclone Nord africano, un fronte d'aria torrida che dall'entroterra algerino è arrivato sul nostro territorio, con le sue elevate temperature comporta sicuramente dei disagi per tutta la popolazione, disagi che soprattutto negli anziani e nei



(foto da 3b meteo )

bambini possono trasformarsi in malesseri o vere e proprie patologie. Pertanto il SIAN di Sanluri ritiene importante diffondere alcuni semplici consigli nutrizionali da osservare per diminuire questi rischi.

Importante è nutrirsi in maniera adeguata, sempre, ma soprattutto in questo periodo dell'anno. A questo proposito vi suggeriamo il decalogo

dell'alimentazione dell'estate preparato dal Ministero della Salute al fine di poterne fare un buon uso:

### **1 Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti.**

La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce il "carburante" per tutta la giornata. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone verso un maggiore introito calorico nelle ore successive



## 2 Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt.



Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi “buoni”, minerali e fibre, ma non esagerare, perché apporta calorie

## 3 Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.

Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

## 4 Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.

Con il caldo, l’organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l’apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l’apporto di minerali e vitamine, diminuendo anche la quantità di sale da aggiungere durante la preparazione. Condire con olio d’oliva a crudo.

## 5 Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.

Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo “al sacco”, non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.

## 6 Consumare un gelato o un frullato può essere un’alternativa al pasto di metà giornata.



Il gelato o il frullato al latte che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell’ambito dell’apporto nutrizionale giornaliero.

### **7 Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena.**

Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.

### **8 Consumare poco sale e preferire sale iodato.**

La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero, garantito dal consumo di soli 5 g di sale iodato. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.

### **9 Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti.**

Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.

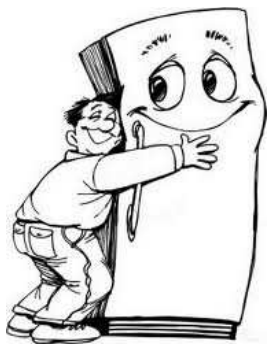


### **10 Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno.**

In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani è particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra. Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.

Inoltre, in estate, con le alte temperature, diventa ancora più importante conservare i cibi in maniera adeguata.

Non bisogna infatti sottovalutare la gestione casalinga degli alimenti perché, dal momento dell'acquisto, la sicurezza alimentare dipende da noi. Il giusto modo di



conservazione degli alimenti permette di poterli utilizzare anche dopo un certo periodo di tempo rispetto all'acquisto.

La corretta conservazione è importante, non solo per la nostra salute, ma anche per garantire le proprietà organolettiche dell'alimento stesso, ossia l'insieme delle sue caratteristiche fisiche e chimiche (sapore, odore, aspetto, consistenza) e le caratteristiche nutrizionali; possono subire alterazioni quali/quantitative le proteine, gli zuccheri, i grassi, ma anche le vitamine, i sali minerali, l'acqua contenuti nei cibi.

A questo proposito vi proponiamo dieci suggerimenti preparati dal Ministero della Salute per mantenere la sicurezza degli alimenti conservati nel vostro frigorifero:

### **1. Verifica la temperatura all'interno del tuo frigorifero**

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C (sulla mensola centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Colloca il frigorifero lontano da fonti di calore. Aprilo solo al bisogno e richiudilo in tempi brevi. I modelli più recenti dispongono di un display che riporta la temperatura interna del frigorifero: se il tuo non è così equipaggiato, poni un normale termometro sui diversi ripiani e scomparti: in questo modo potrai verificarne l'efficienza e regolarne la potenza, abbassando la temperatura interna.

### **2. Ricorda che ogni zona del frigorifero mantiene temperature diverse**

Il punto più freddo del frigorifero è la mensola più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello. Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può darti indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

### **3. Non conservare gli alimenti oltre la loro data di scadenza**

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di "scadenza": è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato. La data deve riportare, nell'ordine, il giorno, il mese ed eventualmente l'anno.



Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. Viene indicato con la dicitura “da consumarsi entro”: è importante verificare questa data al momento dell’acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.

#### **4. Ricorda che ogni alimento ha la sua “temperatura di conservazione”**

Carne e pesce devono sostare nella parte più fredda (solitamente il comparto più in basso). Il pesce eviscerato e lavato, deve essere consumato entro 24 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere. La parte centrale (di solito 4-5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e panna e agli alimenti da conservare in frigorifero “dopo l’apertura”. Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiate da temperature troppo basse; vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento. Le mensole all’interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro).

#### **5. Il frigorifero non è indicato per qualsiasi alimento**

Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero esserne danneggiati, come per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine; il pane diventa rafferma più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

## **6. Non riporre mai in frigorifero alimenti caldi**

Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero: eviterai condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.

## **7. Fai attenzione alle cross-contaminazioni**

Separa gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati: questo ti permetterà di evitare che microrganismi, eventualmente presenti nei primi, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.

## **8. Utilizza contenitori puliti e chiusi**

È sempre buona norma conservare gli alimenti in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione. Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con coperchio. Prima di chiudere i contenitori è buona norma attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo. Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto: potresti vedere gocce di liquido cadere da un ripiano a quello sottostante.

## **9. Pulisci regolarmente l'interno del frigorifero**

Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato e/o aceto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione. Il libretto di istruzioni del tuo elettrodomestico ti indicherà come effettuare una corretta manutenzione.

## **10. Non cedere alla tentazione di fare scorte troppo abbondanti**

Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto può contenere. L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi. Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata. Pratica sempre la FIFO (First In, First Out)

“chi prima entra, prima esce”. Per facilitare questa buona pratica, abituati a riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti.

