

Sane abitudini estive



L'estate è un buon momento per conoscere gli amici di una vita sana e dell'equilibrio glicemico: il movimento fisico, la frutta, le verdure e certi metodi di cottura.



L'estate? «È insieme una sfida e una opportunità», afferma Roberta Corimbi, dietista; «molti trovano difficile resistere alle tentazioni e 'abbassano la guardia' durante le vacanze e i mesi estivi, mettendo nel conto delle glicemie più alte. Ma più spesso è il momento ideale per modificare in meglio il proprio stile di vita e acquisire abitudini più sane».

Durante i mesi estivi, per esempio, è facile trovare frutta e verdura saporite a prezzi accettabili. «Noi consigliamo sempre di preferire la frutta di stagione che è più buona e costa meno», continua Roberta Corimbi che lavora presso il Servizio di diabetologia dell'Ospedale di San Benedetto del Tronto.

A differenza della frutta autunnale (uva, fichi e cachi, ricchi di zuccheri) quella estiva è compatibile sia con le glicemie che con il peso.

Questo vale anche per i cocomeri (chiamati anche angurie): «sono dolci ma essendo ricchi d'acqua non hanno un grande impatto sulla glicemia: una grossa mela da 160 grammi ha lo

stesso contenuto di carboidrati di una fetta di anguria di mezzo chilo», nota Nena Giostra, anch'essa dietista presso il Servizio di diabetologia dell'ospedale marchigiano, «vanno bene i meloni e le mele di qualunque tipo. Sono meno consigliabili invece le banane».

Nei mesi estivi anche i più riottosi mettono in tavola volentieri insalata, cetrioli, peperoni... riscoprendo il colore e il sapore delle verdure crude. «Per non parlare delle mille possibilità di cucinarle. Penso alle verdure alla piastra o ai sughi di verdura con i quali condire la pasta», ricorda la Giostra, «proposte che spesso si conoscono viaggiando, per esempio nel meridione».

A proposito di viaggi, chi passa le vacanze nei vari Paesi del Mediterraneo incontra facilmente piatti gustosi, ad alto contenuto di fibre e basso di zuccheri, quali il gazpacho andaluso, le insalate greche, alcuni cous-cous arabi.

«In questi piatti, così come in generale con le verdure, bisogna solo stare attenti a non esage-

rare con l'olio, che è sano ma molto calorico», sottolinea la Giostra. Il sapore lo si può ottenere con il succo di limone per esempio o con l'aceto e un pizzico di senape. «Anche per quel che riguarda i secondi, i mesi estivi portano un miglioramento. D'estate si mangia più volentieri pesce, ricco del grasso 'super buono' Omega 3, ma anche crostacei e molluschi, purtroppo ricchi di colesterolo» continua Nena Giostra. Un altro protagonista della stagione estiva è il pomodoro. «È anche l'occasione per sperimentare metodi di cottura nuovi: penso all'acqua pazza per esempio o alla passata di pomodoro usata al posto del burro e dell'olio in cottura, o alla cottura alla 'piastra'», nota ancora la Giostra.

I mesi estivi hanno anche le loro minacce: il nemico numero uno è la focaccia, ricca di olio e di carboidrati, consumata a volte in sostituzione del pane, un vero colpo basso per la glicemia e il... giro vita! A seguire la pizza, che rimane un piatto assai difficile da conciliare con l'equilibrio glicemico. Quanto al gelato, «se lo si prende al termine di un pasto povero di zuccheri semplici e ricco di fibre, ci può anche stare qualche volta», commenta Roberta Corimbi. L'importante è mantenere i ritmi di vita giusti.

Parliamo di ritmi e non di orari. Nessun problema se in vacanza ci si alza, si pranza e si cena due ore più tardi, l'organismo si abitua, «invece è sbagliato saltare il pranzo, per esempio, con la scusa che si è in spiaggia o impegnati in una escursione».

Ovviamente gli schemi terapeutici, sia insulina che ipoglicemizzanti orali, dovranno essere adattati.

Un discorso a parte va fatto per le bevande. «Col caldo è ancora più importante bere molto», ricorda Roberta Corimbi; «la bevanda ideale è l'acqua: naturale o frizzante non cambia. Tutto il resto va assunto con moderazione». La birra per esempio non disseta, ha un

contenuto calorico e come tutti gli alcolici 'blocca' il fegato il quale a digiuno non riesce a garantire il normale apporto di glucosio. Il risultato può essere una ipoglicemia (se consumati fuori pasto).

Il vino, soprattutto quello rosso, a pasto può fare bene «ma non più di uno, massimo due bicchieri»

ricorda Nena Giostra, a meno che la persona non abbia qualche problema di fegato. Pollice verso per le bevande cariche di zucchero (inutile fare i nomi). «I succhi di frutta, quelli veri, possono andare bene, ma dobbiamo ricordarci che tutti, anche quelli che affermano di essere 'senza zuccheri' sono ricchi di carboidrati», fa notare Roberta Corimbi. In proporzione ci sono molti più zuccheri in 100 grammi di succo di arancia puro che in 100 grammi di arance perché nel succo è filtrata la parte fibrosa. Ma soprattutto nei mesi estivi si torna a fare esercizio fisico, «anche i più sedentari riescono a raggiungere quel 'minimo sindacale' di mezz'ora di passeggiata al giorno», commenta Roberta Corimbi; «qualcuno fa molto di più: lunghe passeggiate o nuotate che tonificano il fisico». L'ideale è portare con sé al ritorno dalle

vacanze oltre ai ricordi, alle fotografie e ai souvenir, delle buone abitudini da mantenere per tutto l'anno.



Roberta Corimbi e Nena Giostra dietiste presso il Servizio di diabetologia dell'Ospedale di San Benedetto del Tronto.

IN SINTESI

'Opportunità'

- D'estate si riscoprono volentieri le verdure di stagione, così numerose!
- D'estate è più facile mangiare una dose adeguata di frutta, grazie alle allettanti varietà.
- Viaggiando si conoscono tradizioni culinarie interessanti e sane: tutti i Paesi del Mediterraneo, per esempio, hanno ricette sane e gustose, ricche di fibre e a basso contenuto di grassi e carboidrati.

'Sfide'

- Attenzione alla focaccia: ricca di grassi e carboidrati.
- La pizza è buona ma è molto difficile controllarne l'impatto glicemico.
- Il caldo fa venire sete ma attenzione, solo l'acqua disseta davvero e senza effetti su glicemia e peso.
- Il gelato? Ci può stare qualche volta, meglio se a pasto.