

ESTATE AL MARE, IN MONTAGNA O CITTÀ: ECCO COSA MANGIARE PER LA LINEA E LA VITALITÀ

Qualunque sia la meta scelta per l'estate, il dubbio resta: cosa portare in tavola per stare in forma? E soprattutto, come sfruttare questo periodo per perdere qualche chilo? **Il segreto è adattare la dieta al clima e al proprio stile di vita.**

di **SAMANTHA BIALE**

NUTRIZIONISTA-DIET COACH E GIORNALISTA

In piena estate, quando l'afa toglie l'appetito e gli orari dedicati ai pasti sono più flessibili, i dubbi alimentari sono un classico: in spiaggia, è meglio pranzare con un'insalatona, una piadina o può bastare un gelato? Prima di una scampagnata in montagna, come bisogna nutrirsi per non compromettere l'efficienza dell'organismo? E se si resta in città, è giusto concedersi il pasto più abbondante alla sera, quando le temperature sono più fresche? Quesiti apparentemente banali, ma importanti perché il 50% degli italiani torna dalle ferie con qualche chilo in più!

Ecco, dunque, il vademecum per sfruttare al massimo questo periodo per rigenerarsi e perdere qualche centimetro da fianchi, cosce e girovita.



FERIE PER (QUASI) TUTTI, MA NESSUNO SFUGGE AL CALDO DELLA CITTÀ

Per questa estate, il numero di coloro che prevedono di **partire raggiunge l'88%**, segnando un +10% (circa tre milioni e mezzo di italiani) sull'anno precedente. Questi sono i principali risultati del sondaggio "Le vacanze degli italiani" del portale di ricerca e analisi di Coop. Un italiano su quattro rientra nella categoria dei vacanzieri "a tutto relax" (27%) o "tech detox" (26%). I primi scelgono di mangiare un po' di più e dedicare più ore al sonno e meno ai social. I secondi, invece, rimangono fedeli alle proprie abitudini tecnologiche, cercando però di usarli con moderazione. Poi ci sono i "pantofolai" (13%) che, seppure in vacanza, non vogliono cambiare le abitudini casalinghe. Come sempre, vince il mare rispetto alla montagna, ma non mancano le vacanze nelle città d'arte. Ma l'estate è lunga, e tolto il periodo vacanziero, tutti dovranno passare qualche settimana a casa, nel caldo torrido della città.

PER CHI VA AL MARE: LEGGEREZZA ED EQUILIBRIO

Il mare fa benissimo al fisico: alza il metabolismo e asciuga i tessuti da tossine e gonfiori. Merito dell'effetto drenante dell'acqua salata e dell'azione tonificante dello iodio che contrastano la maggior fatica a dimagrire tipica dell'estate (le alte temperature richiedono meno energie per mantenere costante la temperatura corporea). Per tornare dalle ferie più in forma, ecco dunque un programma dietetico che ognuno può combinare da sé, come un puzzle. Si tratta di soluzioni pratiche che contemplano tutti cibi di stagione, facilissimi da reperire ovunque, dal bar dello stabilimento balneare all'albergo. Caratteristica di questo programma alimentare è la presenza quotidiana della quantità raccomandata di latticini che favoriscono una migliore gestione dell'appetito, promuovendo una perdita di peso più facile e duratura. Il merito è di varie sostanze contenute naturalmente nei latticini come sieroproteine, caseina, calcio, grassi e triptofano.

LA DIETA PUZZLE

AVVERTENZE

Chi ha bisogno di perdere 2-4 chili può seguire la dieta per 2-3 settimane, mentre se l'obiettivo è ottenere la massima efficienza psicofisica, basta seguirne le linee di massima, aumentando le porzioni, senza però esagerare con i peccati di gola.



COLAZIONE

frullato con 250 ml di latte parzialmente scremato e 100 g di fragole

1 ciotola di yogurt bianco probiotico con 2-3 cucchiaini di muesli; macedonia

caffè/orzo; creme caramel; macedonia con 2 cucchiaini di mandorle tritate

tè al limone; 2 fette di pane nero spalmato con un velo di burro e marmellata senza zucchero

250 ml di caffelatte;
4 frollini integrali all'avena



CENA

roast beef (130-150 g); verdure grigliate; 1 panino piccolo integrale; 1 sorbetto alla frutta

180-200 g di pesce alla griglia; insalata mista; fragole con 2 cucchiaini di panna montata fresca

1 piatto di pasta (70-90 g) con sugo di frutti di mare; verdure grigliate; 1 fetta di ananas

2 spiedini di pesce (anche gamberi) alla griglia; insalata verde con lattuga, ravanelli e cipollotti; macedonia con gelato

insalata di pasta fredda (pasta 50-70 g a crudo) con pomodorini, basilico, capperi, primosale a cubetti (100 g), scorza di limone bio grattugiata condita con olio e pepe; 1 fetta di anguria

insalata di riso (50-70 g a crudo) versione marinara (gamberi, cozze, moscardini, pesce spada e pomodorini); mirtilli e lamponi al naturale

1 pizza margherita;
1 birra piccola



PRANZO

insalatona di lattuga, carote, rucola, sedano e gamberetti (120 g) condita con olio e limone; 1 piccolo panino integrale; 1 coppa di frutti di bosco al naturale con 2 cucchiaini di panna montata fresca

insalata di cetrioli con salmone al naturale (100 g) condita con una salsina a base di extravergine, pepe, yogurt naturale e erba cipollina;
1 piccolo panino integrale;
3 albicocche

prosciutto crudo magro (90 g) e melone; insalatina mista condita con una salsina a base di extravergine, pepe, yogurt naturale e erba cipollina;
1 piccolo panino integrale

bresaola (90 g) con insalata mista di rucola, peperoni, sedano e 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano in scaglie condita con olio e pepe;
1 piccolo panino integrale;
1 fetta di ananas

insalata nizzarda con lattuga, pomodorini, 3 cucchiaini di fagioli, tonno al naturale (60 g) e 1 uovo sodo, condita con olio e limone;
1 piccolo panino integrale;
1 pesca

insalata mista di lattuga, carote e mela verde tagliate alla julienne con extravergine e pepe; formaggio fresco (100 g);
1 piccolo panino integrale;
3 nespole

insalata caprese con 125 g di mozzarella (a scelta anche la versione light o senza lattosio) e pomodori condita con olio e origano; 1 piccolo panino integrale;
1 coppa di fragole



PRANZO SOTTO L'OMBRELLONE

FRULLATO DI MIRTILLI E FRAGOLE CON LATTE E YOGURT

Il frullato è ideale per il mare perché non richiedendo un grande lavoro digestivo, consente di esporsi tranquillamente al sole e fare il bagno in mare. Le fragole forniscono ottime quantità di vitamina C che neutralizza i radicali liberi generati dall'esposizione, i mirtilli forniscono **antocianidine** che proteggono i vasi dalla vasodilatazione, mentre **latte e yogurt** apportano **sieroproteine e grassi necessari per stabilizzare la glicemia e migliorare la sazietà**. Le sieroproteine determinano, infatti, un picco del CCK – principale ormone della sazietà – che inizia a 15-20 minuti dal pasto e prosegue approssimativamente per un'ora e mezza (1). **Le sieroproteine**

di latte e yogurt sono amiche della linea perché aiutano a dimagrire conservando una buona tonicità muscolare: apportano un'ottima quantità di aminoacidi ramificati, soprattutto L-leucina che contribuisce a preservare i muscoli, favorendo la sintesi proteica, anche in condizioni di ridotta stimolazione insulinica (2) come avviene durante ogni dieta ipocalorica. Ma non è tutto. **L'aggiunta di yogurt e di latte fermentato al frullato sono utilissimi, soprattutto in estate**, quando l'equilibrio della flora batterica intestinale è messo a dura prova dagli sbalzi termici e dai viaggi. I fermenti lattici svolgono, infatti, un'azione disintossicante, antinfiammatoria e protettiva

che consente un rapido 'ricambio' dell'ecosistema intestinale. È stato dimostrato, a questo proposito, che il **Lactobacillus bulgaricus** con cui è fatto lo yogurt tradizionale, produce ben tre sostanze con attività nei confronti di diverse specie batteriche. Per la preparazione di latte fermentato, invece, il **Lactobacillus acidophilus** è attualmente il più usato per il suo effetto 'terapeutico' e riequilibrante (3) sull'ecosistema intestinale. Da ricordare, il latte fermentato con probiotici soprattutto in caso di colon irritabile che, con caldo e viaggi, può peggiorare.



PIADINA RUCOLA E STRACCHINO

È un classico estivo che si trova quasi ovunque. La farcitura con stracchino o squacquerone e rucola fresca lo rende un pasto sano e completo: **la caseina del formaggio è considerata una "slow protein"** per i lenti tempi di assimilazione dei suoi aminoacidi (4). Grazie a questa caratteristica, lo stracchino assicura un **senso di sazietà prolungato e un buon equilibrio glicemico**. Questi vantaggi si ottengono, ovviamente, rispettando i dettami di una dieta equilibrata e delle quantità di formaggi freschi suggerite dalla dieta mediterranea, pari a 100 grammi per pasto. Lo stracchino apporta anche discrete quantità di **grassi a 'catena corta' che rappresentano una fonte energetica alternativa al glucosio**. Se scelto nella versione arricchita di fermenti probiotici, diventa anche un cibo riequilibrante per la flora intestinale! **Questa piadina classica è ottimale anche dal punto di vista dei micronutrienti**: lo stracchino apporta calcio e magnesio dall'azione anti-crampi (utilissimi in estate, per via dell'intensa sudorazione) e la rucola è uno dei vegetali più ricchi di vitamina C, antiossidante prezioso in caso di esposizione solare prolungata.

LA MERENDA DA SPIAGGIA PER I BAMBINI: IL PANINO CON LO YOGURT

Tra i vantaggi dello yogurt c'è l'alto potere saziante e nutriente, in poche calorie. Oltre al classico vasetto, ci sono altri modi per offrire questo prezioso alimento ai bambini come merenda in spiaggia, dopo lo sport. Un'idea intelligente e golosa, da preparare al momento, con gli ingredienti portati nella borsa frigo è il panino allo yogurt. Basta spalmare con lo yogurt compatto due fette di pane – meglio se integrale o con farine poco raffinate – e aggiungere una pera a fette (o un altro frutto dolce e pastoso come, per esempio la banana) e qualche scaglia di cioccolato. Un'idea perfetta anche per la mamma!



LA DIETA PER CHI PASSA L'ESTATE IN CITTÀ

Passare tutta l'estate a casa è un modo per prendersi finalmente una pausa da dedicare al proprio corpo per riacquistare benessere e peso forma, compromessi da uno stile di vita sedentario, una dieta squilibrata e troppo ricca di sale. Molte persone si lamentano che i risultati della dieta tardano ad arrivare, o che dimagriscono con un ritmo molto più lento di quello impiegato per ingrassare. Oggi si è scoperto che questa condizione è spesso associata a una flora batterica intestinale alterata. La flora batterica ha un ruolo determinante nella regolazione dei segnali infiammatori e degli stimoli metabolici che possono orientare l'organismo verso il dimagrimento o verso l'ingrassamento. Un gruppo di scienziati del Duke University Medical Center di Durham, in collaborazione con la Washington University School of Medicine di St. Louis, hanno scoperto che una flora intestinale squilibrata potrebbe ostacolare la perdita di peso (5). I ricercatori hanno constatato che gli individui abituati ad una dieta ipercalorica, poco sana e ricca di grassi, hanno un microbioma intestinale alterato, in grado di rallentare la perdita di peso quando si inizia a seguire una dieta ipocalorica e più sana.

Anche alla Shanghai Jiao Tong University in Cina (6) si sono soffermati su questo aspetto, prendendo in esame l'apparato digerente di individui obesi: la maggior parte aveva una flora intestinale costituita per il 35% da Enterobacter. Una volta sottoposti ad una dieta equilibrata e dopo aver perso un considerevole numero di chili, la composizione batterica è ritornata in perfetto equilibrio. Ecco la prova di come l'intestino abbia un ruolo centrale nella regolazione dei segnali infiammatori e degli stimoli metabolici che possono orientare l'organismo verso il dimagrimento o verso l'ingrassamento.

LE 6 REGOLE DELLA DIETA PER CHI RESTA IN CITTÀ

1 MIGLIORARE L'ALIMENTAZIONE NELL'OTTICA DI RIPRISTINARE UNA FLORA BATTERICA INTESTINALE SANA È, DUNQUE, IL PUNTO DI PARTENZA PER POTER CONTARE SU UN METABOLISMO EFFICIENTE E FAVORIRE IL DIMAGRIMENTO.

- Tra i cibi che promuovono la flora batterica buona ci sono i latticini probiotici come yogurt e latte fermentato (che andrebbero consumati ogni giorno), i formaggi fermentati come il gorgonzola, seguiti da legumi, cereali integrali, frutta, verdura (in particolare asparagi, carote, aglio, topinambur, porri, cipolle, ravanelli e pomodori), crauti e verdure fermentate, kefir, miso, tempeh e aceto di sidro di mele.
- Tra gli alimenti più destabilizzanti sul microbioma perché alimentano i batteri nocivi ci sono la carne, le farine raffinate, lo zucchero, i grassi di scarsa qualità, gli additivi e i conservanti. Da ridurre al minimo.

2 RIDURRE DELLA METÀ LE PORZIONI ABITUALI: IN QUESTO MODO, SI PERDE PESO IN MODO LENTO, MA GRADUALE (IN GENERE 0,5 - 1 KG ALLA SETTIMANA), SENZA RINUNCIARE A NULLA E SOPRATTUTTO SENZA DESTABILIZZARE L'ORGANISMO. PER RIMANERE ENTRO LE 1200-1300 CALORIE GIORNALIERE, BASTA PRIVILEGIARE IL PESCE, I CEREALI INTEGRALI E MANGIARE MOLTA VERDURA.

3 PER AUMENTARE LA DIURESI, OCCORRE DARE UN TAGLIO NETTO AL SALE ED EVITARE TUTTI I CIBI CHE NE SONO RICCHI COME SALUMI, SALSE, CONSERVE, PRODOTTI AFFUMICATI E ANCHE IL TONNO AL NATURALE CHE - PUR ESSENDO POCO CALORICO (SOLO 100 CALORIE PER ETTO) - È UNA MINIERA DI SODIO. L'IDEALE È DIRE ADDIO AL SALE COMUNE, PUNTANDO SUL TIPO IPO-SODICO. MEGLIO ANCORA SE, INSIEME, C'È ANCHE LO IODIO CHE STIMOLA IL METABOLISMO. IN ETICHETTA APPARE L'INDICAZIONE "SALE IPO-SODICO-IODATO".

4 PER CONTRASTARE LA RITENZIONE IDRICA, È NECESSARIO ANCHE AUMENTARE L'INTROITO DI POTASSIO, IL MINERALE ANTAGONISTA DEL SODIO CHE AIUTA A ELIMINARE I LIQUIDI IN ECCESSO. TRA I VEGETALI IN ASSOLUTO PIÙ RICCHI DI POTASSIO CI SONO: PATATE, SPINACI, CAVOLI DI BRUXELLES, KIWI, FINOCCHI, INDIVIA E CARCIOFI. TRA I FRUTTI: BANANA, ALBICOCCHE, MELONE, MELAGRANA, COCOMERO, FICHI, PESCHE, MORE, NESPOLE, ANANAS, POMPELMO, CILIEGIE, MANDARINI E ARANCE.

5 ANCHE IMPARARE A MANGIARE PIÙ LENTAMENTE È UNA QUESTIONE IMPORTANTE: IL SEGNALE DI SAZIETÀ AL CERVELLO ARRIVA DOPO CIRCA 20 MINUTI DAL PRIMO BOCCONE, A PRESCINDERE DA QUANTO SI MANGIA IN QUESTO LASSO DI TEMPO!

6 MAI PRIVARSI DI UN CIBO DOLCE, QUANDO SE NE SENTE IL BISOGNO, NEPPURE SE SI È A DIETA: UN GELATO ALLA CREMA (220-300 CALORIE CIRCA) SI COMPENSA RINUNCIANDO, PER QUEL GIORNO, A UN BICCHIERE DI VINO E ALLA MICHETTA DI PANE OPPURE A MEZZA PORZIONE DI PASTA.



ESTATE IN CITTÀ UNA GIORNATA TIPO

COLAZIONE

1 bicchiere di latte parzialmente scremato; caffè; 3 cucchiaini di muesli al naturale con frutta secca

SPUNTINO

coppa di mirtilli al naturale

PRANZO

Insalata di pomodori e rucola con mozzarella e gamberetti; 1 panino piccolo (meglio se integrale)

SPUNTINO

1 yogurt probiotico

CENA

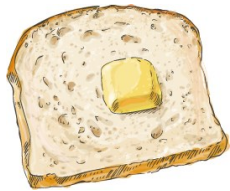
verdure grigliate; pesce alla griglia con erbe aromatiche; macedonia

LA DIETA PER CHI FA LE VACANZE IN MONTAGNA

La montagna d'estate è una meta gettonatissima da chi vuole fare il pieno di aria buona e di sano movimento. Per questo, l'alimentazione dovrebbe essere leggera e sana, ma non troppo punitiva: una mattinata di trekking fa consumare oltre 600 calorie! Se non si mangia a sufficienza, l'organismo si ritroverà presto in 'riserva': nei primi giorni utilizzerà le riserve adipose dando l'illusione di dimagrire velocemente ma poi, dopo poco tempo, reagirà drasticamente abbassando il metabolismo.

IN ALTA QUOTA MANGIATE COSÌ'

Fare **colazione** con yogurt bianco e muesli al naturale oppure pane nero con un velo di burro e marmellata. Il burro è un jolly per chi fa attività fisica perché i suoi grassi "a catena corta" entrano in gioco come energia supplementare quando si esauriscono gli zuccheri. Fondamentale per chi fa movimento in montagna o sport in alta quota!



Il **pranzo** può essere costituito da un'insalatona di verdure con uova sode e/o tonno o formaggio fresco, seguita da una macedonia e una fetta di pane nero oppure un piccolo piatto di pasta e un secondo di carne (il pesce sarebbe meglio ma in montagna non si trova spesso) con contorno di verdure. Per cena, è perfetto un minestrone seguito da un secondo di formaggio fresco (100 g) oppure uova (2 alla settimana) oppure pesce/carne (150 g) sempre accompagnato da abbondanti verdure.



Vietato saltare i pasti, neppure se si trascorre una giornata in relax assoluto all'ombra degli alberi. La sudorazione e l'aria asciutta della montagna privano l'organismo di acqua e sali minerali che causano spossatezza. Se manca l'appetito, basta anche solo spezzare il digiuno con uno yogurt intero.



In estate la digestione è più lenta anche per colpa della vasodilatazione, ancor più se si cammina sotto il sole. Per agevolare il lavoro dello stomaco e dell'intestino è meglio **frazionare il più possibile la giornata in piccoli spuntini** a base di frutta, verdura, yogurt, formaggi freschi e leggeri, carne magra e pesce cotto alla griglia. Da evitare, invece, panini con salumi grassi come pancetta o mortadella.



Peperoncino e spezie sono perfetti da portare sulla tavola estiva perché stimolano la secrezione gastrica e sono dotate di un buon potere disinfettante sull'intestino che, in questa stagione, è l'organo più 'debole'.



I dolci andrebbero limitati perché la loro metabolizzazione richiede all'organismo un grande consumo di acqua che viene 'rubata' al resto del corpo. Risultato? Sete e disidratazione in agguato. Quando serve qualcosa di zuccherino meglio puntare su un frullato con latte o yogurt e frutta.



LATTE E CIOCCOLATO: ELISIR DI VITALITÀ' PER GLI SPORT IN VETTA

Chissà se durante le salite montane del prossimo giro d'Italia ci saranno atleti che sorseggeranno latte e cioccolato! Questa golosa pozione, infatti, consentirebbe agli atleti di aumentare sprint e vitalità. Lo rivelano due studi interessanti. Il primo, pubblicato su Applied Physiology Nutrition and Metabolism (7) ha dimostrato che, dopo aver bevuto latte al cioccolato, i ciclisti hanno pedalato rispettivamente il 51% e il 43% in più rispetto a quando avevano assunto due differenti bevande reidratanti specifiche per lo sport. Il secondo studio che ha simulato la preparazione di una gara tra giovani judoka (8), ha dimostrato come il latte al cioccolato assunto come bevanda di recupero migliori significativamente la performance, senza influire sul peso corporeo. In particolare, è stata evidenziata una minor concentrazione salivare di cortisolo durante la fase in cui gli atleti consumavano cioccolato al latte, rispetto a quella in cui era prevista solo acqua.

L'Attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

BIBLIOGRAFIA

1. Markku Timonen, Mauri Laakso, Jari Jokelainen, Ulla Rajala, V. Benno Meyer-Rochow, Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi. Insulin resistance and depression: a cross sectional study. *BMJ*, Jan 2005; 330:17-18.
2. Frestedt JL, Zenk JL, Kuskowski MA, et al. A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study. *Nutr Metab (Lond)*. 2008; 5: 1-7.
3. Sanders ME, Klaenhammer TR (2001). "Invited review: the scientific basis of *Lactobacillus acidophilus* NCFM functionality as a probiotic". *J Dairy Sci* 84 (2): 319-331.
4. Boirie Y, Dangin M, Gachon P, Vasson MP, Maubois JL, Beaufrere B. Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion. *Proc Natl Acad Sci USA* 94:14930 - 14935, 1997.
5. Prior Dietary Practices and Connections to a Human Gut Microbial Meta-community Alter Responses to Diet Interventions - doi: 10.1016/j.jchom.2016.12.006
6. Na Fei and Liping Zhao - An opportunistic pathogen isolated from the gut of an obese human causes obesity in germfree mice -*The ISME Journal* (2013) 7, 880-884; doi:10.1038/ismej.2012.153; published online 13 December 2012
7. Thomas K. Et al. Improved endurance capacity following chocolate milk consumption compared with 2 commercially available sport drinks. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2009 Feb;34(1):78-82.
8. Papacosta E, Nassis G P, Gleeson M - Effects of acute postexercise chocolate milk consumption during intensive judo training on the recovery of salivary hormones, salivary SIgA, mood state, muscle soreness, and judo-related performance. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 2015, 40, dx.doi.org/10.1139/apnm-2015-0243



www.lattendibile.it

Il Comitato Scientifico

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**