



## ***Primo Piano - Diete: rinfresca la tua estate con questi suggerimenti gustosi e salutari***

**Roma - 16 ago 2024 (Prima Notizia 24) La Dottoressa Marcella Niespolo offre consigli preziosi per mantenersi in forma e freschi durante l'estate. Scopri come idratarti correttamente, approfittare dei frutti e delle verdure di stagione, scegliere carboidrati e proteine equilibrate, e aggiungere un tocco di fantasia ai tuoi pasti estivi per una dieta sana e gustosa.**

L'estate prosegue, e con essa l'opportunità di fare il pieno di energia e freschezza con una dieta leggera e salutare. La Dottoressa Marcella Niespolo, biologa e nutrizionista, ci offre alcuni consigli preziosi per mantenere il benessere e la vitalità durante questa calda stagione. Ecco come rinfrescare la vostra estate con gusto e salute!

- 1. Idratazione prima di tutto** L'idratazione è il pilastro fondamentale per affrontare le calde giornate estive. È essenziale bere almeno 2 litri di acqua al giorno. Se trovare l'acqua un problema, non preoccupatevi: esistono modi gustosi per renderla più invitante! Aggiungete qualche fetta di agrumi come limone o arancia, oppure una manciata di frutti rossi per un tocco di dolcezza naturale. Per un effetto ancora più rinfrescante, inserite delle foglie di menta e fette di cetriolo. Evitate bevande zuccherate e gassate, che non solo sono ricche di calorie vuote, ma possono anche causare gonfiore. Optate per infusi freddi senza zucchero per una bevanda estiva sana e dissetante.
- 2. Frutti di stagione: una carica di vitamine** Agosto è un mese generoso per quanto riguarda la frutta di stagione. Approfittate della varietà di melone, pesche, ciliegie, mirtille e, naturalmente, l'anguria, il re dei frutti estivi. L'anguria, con solo 30 kcal per 100 grammi, è un'ottima scelta per idratarsi e rinfrescarsi. Tuttavia, è importante consumarla con moderazione per evitare un eccessivo gonfiore.
- 3. Verdure: freschezza e stagionalità** Non dimenticate l'importanza della verdura nella vostra dieta estiva. Scegliete prodotti stagionali che offrono il massimo delle loro proprietà nutritive e sono in sintonia con i ritmi della natura. Pomodori, cetrioli e ravanelli sono ricchi di antiossidanti e possono essere gustati crudi in insalate o come pinzimonio. Iniziate i pasti con una bella insalata o un mix di verdure fresche per preparare il vostro corpo ad assorbire meglio i nutrienti.
- 4. Carboidrati: sì ma integrali** Non abbiate paura dei carboidrati! Scegliete quelli integrali, come pasta e riso integrali, che forniscono energia sostenibile senza causare picchi glicemici. Condite questi alimenti con sughi leggeri e freschi per mantenere i pasti nutrienti e appetitosi.
- 5. Proteine: equilibrio e varietà** Per quanto riguarda le proteine, prediligete tagli magri di carne, come pollo e vitello (quest'ultimo da consumare preferibilmente una volta a settimana). Il pesce è un'ottima scelta grazie ai suoi benefici omega 3, essenziali per il nostro benessere. Non dimenticate di includere nella vostra dieta anche uova e legumi come alternative proteiche. Optate per cotture leggere come la friggitrice ad aria o la cottura a vapore, evitando i fritti. E non temete l'olio: usate l'olio extravergine d'oliva a crudo, ricco di vitamina E, un potente antiossidante.
- 6. Un tocco di fantasia** Infine, ricordate che la cucina estiva può essere un'avventura deliziosa e sana con un po' di creatività. Mescolate ingredienti freschi, esplorate nuove ricette e

lasciatevi ispirare dalla stagionalità per creare piatti gustosi e nutrienti. Con queste semplici ma efficaci linee guida, potete godervi una stagione estiva all'insegna della salute e del benessere. Buon appetito e buona estate a tutti! Dottoressa Marcella Niespolo Biologa, Nutrizionista

*di Marcella Niespolo Venerdì 16 Agosto 2024*