

I segreti di una buona alimentazione nei mesi estivi

## Mangiare adeguatamente quando fa caldo

Dato che su tutti i giornali e reti televisive impazzano veri o presunti esperti che ci consigliano su che cosa bere e mangiare durante la stagione calda, a volte con qualche interesse inconfessato, anche noi del Gazzettino vogliamo dare qualche suggerimento ai nostri affezionati lettori, garantendo che non abbiamo alcun interesse in materia se non quello di rendere un servizio ai nostri amici che ci seguono da sempre.

Precisiamo inoltre, a scanso di qualsiasi equivoco, che non siamo, né vogliamo sembrare, nutrizionisti o medici (ai quali, come sempre, vi rinviamo per consigli e pareri professionali); siamo solamente dotati di buon senso con lunga esperienza nel campo dei prodotti alimentari, dunque procediamo.

Prima di tutto parliamo di bevande. E' noto a tutti che l'azione del caldo produce forte emissione dei nostri liquidi tramite sudorazione ecc. Bisogna perciò che si beva molto, e soprattutto gli anziani devono farsi forza perché col passare degli anni il senso di sete si attenua e conseguentemente essi tendono a bere meno o niente del tutto, correndo perciò un notevole rischio di disidratazione. Questo è un rischio non da poco, e può portare, in casi estremi, anche a gravi conseguenze come collassi o all'aggravamento di problemi circolatori. Perciò, cari amici, proprio ora, mentre state leggendo il Gazzettino, prendetevi un bel bicchiere di acqua e bevete alla nostra salute, così tanto per gradire. Attenzione a tutto ciò che è alcolico! Oltre ad essere un veleno per il fegato, non è vero che "tira su", anzi, può aggravare la situazione, specie quel vinello bianco fresco che va giù come l'acqua. Come sapete, si fa anche un gran parlare, specie in pubblicità, di integratori salini, ecc. Crediamo sia giusto mettere bene in guardia dall'uso eccessivo di questi prodotti. E' assolutamente fondamentale assumerli solo sotto controllo medico, una volta stabilito che si ha bisogno non tanto di "sali" in genere, ma di "quel" sale o metallo o vitamina. Non è vero che le vitamine o certi intrugli che contengono molti sali facciano bene "a prescindere". Il nostro corpo, ed in particolare ciò che concerne circolazione sanguigna, reni e fegato, è dotato di un sistema meraviglioso ma delicatissimo e facilmente alterabile per molte ragioni, interne ed esterne. Guai al "fai da te", magari seguendo consigli interessati di spot pubblicitari che promettono meraviglie (per gli utili della ditta che produce). Chiedete al vostro

medico che cosa è meglio "per voi"(non in generale) secondo il vostro attuale stato di salute.

Per quanto concerne l'alimentazione, anche qui diremo cose molto conosciute, ma "repetita juvant". Diminuire il consumo di alimenti grassi, carne compresa, aumentare quello di pesce, frutta e verdura, e, generalmente, ridurre la quantità di cibo, anche perché è ben evidente come il fabbisogno calorico sia decisamente inferiore per ovvi motivi. Regina dell'estate è la famosa insalata di riso o di pasta, a condizione che non la si farcisca con tanta di quella roba da farla diventare un autentico mattone. Per darle gusto suggeriamo ad esempio di utilizzare la salsa rosa, facilmente reperibile in qualsiasi supermercato, al posto della maionese, il che consente di aggiungere meno pezzi di formaggio o di wurstel e magari mettere un po' più di tonno, ben sgocciolato dal suo olio. Se si vuole dare un tono maggiore si può anche mettere un po' di sottaceti (senza esagerare) o sottoli, eliminando il liquido di governo. Attenzione! Il riso cotto, magari condito con maionese, lasciato anche in frigo per qualche giorno, è una delle maggiori attrattive per i batteri, per cui può succedere che lo si consumi dopo tre-quattro giorni e trovarsi con una bella intossicazione alimentare. Il frigo NON E' un luogo dove il prodotto si conserva sempre e comunque. Anche a temperature di 4-8 gradi, che a qualcuno sembrano un toccasana, i batteri lavorano e si riproducono, magari più lentamente, ma non muoiono. Quando

succede che si incorre in queste intossicazioni, spesso si dà la colpa all'acqua fredda o alla verdura, prima di capire che era proprio quell'insalata di riso consumata per non buttarla via... La bistecca magra o fettina, accompagnata dall'insalata, resta un buon pasto non troppo pesante ed abbastanza completo se la si accompagna con un panino. Ci sono proteine, carboidrati, fibre vegetali e pochi grassi. Diffidare del panino imbottito al posto del pranzo! Meglio, se si ha poco tempo, una striscia di focaccia, una spremuta e magari una fettina di torta alla frutta come consolazione. Si tacita il senso di fame e di sete e poi, la sera, si prega di non recuperare troppo per non dover poi "ricordare" la cena durante la notte e dover trangugiare grosse quantità d'acqua che fa bene per un verso ma rischia di diventare anche pesante data la posizione di riposo (e poi ci obbliga ad andare in bagno alcune volte nella notte, dormendo malamente). L'accoppiata di prosciutto crudo e melone può essere adatta per la cena, purché non si esageri con il crudo che contiene molto sale ed è certamente sconsigliato agli ipertesi.

I dolci dovrebbero, in generale, essere consumati con parsimonia, e comunque, specie in estate, sono da evitare quelli che contengono panna o burro. Le sane vecchie crostate con la marmellata, la cui pasta si può anche fare senza burro, sono una meraviglia e costano poco dando molta soddisfazione ai ghiottoni.

Pietro Pero

## Estate e quarta età

Chi non ha la doppia fortuna di avere nipotini da portare al mare o in montagna —e siamo tanti— ce ne restiamo in città. Così, chiusi in casa o seduti su una panchina, non possiamo non accorgerci che mentre la società moderna è riuscita ad allungare la vita, la qualità della vita stessa è del tutto discutibile, specie per chi si addentra nella quarta età e per i suoi familiari. Non scrivo di chi abbisogna di strutture da ricovero, perché sarebbe un pianto inconsolabile. A livello alto dell'Amministrazione, si è convenuto sulla necessità di un migliore sostegno, specie per far trascorrere l'estate dignitosamente e con meno disagi possibile, a tutti i "nonnini" esistenti in città. Così, sono stati realizzati studi che vorrebbero sostituire quel certo abbandono ed apparente disinteresse - quale è ora - e invece coinvolgere le persone vecchie in un programma di utilizzo delle loro risorse disponibili residue, stimolando ruoli nuovi, rieducando alla stima di sé, contrastando il naturale decadere del senso dell'esistenza utilizzando i propri ricordi ed esperienze. Di conseguenza, sono già stati individuati regole e comportamenti degli operatori addetti alla realizzazione di tale programma. Ma, realizzare ciò ha un costo; e ... come al solito, mancano i soldi. Però, il volontariato già molto ha fatto in questa direzione: chiamate l'AUSER, sarete ascoltati e vi sarà spiegato, gratuitamente.

Auguri di buone vacanze dal



Patronato Acli

ACLI SEDE ZONALE DI SAMPIERDARENA

VIA CANTORE 29/3 SC. A

TEL. 010 4699289

e-mail: gesampierdarena@patronato.acli.it

Il Patronato Acli nasce 60 anni fa come servizio sociale promosso dalle ACLI, è presente in tutta la provincia di Genova e assiste i lavoratori dipendenti e pubblici e i lavoratori autonomi in tutti i settori della previdenza sociale:

**Pensioni - Infortuni sul lavoro - Malattie professionali - Invalidità Civili - Assegni familiari - Verifica posizioni assicurative - Riscatto e Ricongiunzione - Assistenza legale e medico legale - Calcolo dell'ISE/ISEE per ottenere e usufruire le prestazioni agevolate dagli Enti Locali, dalle Scuole, dalle Università, dalla Telecom... (riduzioni canone, buoni scuola, buoni mensa...)** - Compilazione dei modelli RED...

Una finestra aperta sulla solidarietà



## POLLERIA MARIOTTI

MASSIMO - CRISTINA - ANNA - RENATO

dalla campagna alla cucina

polli - galline - capponi - tacchini - conigli - faraone - piccioni - anatre - uova fresche di giornata

P.za Tre Ponti (mercato - banco n.12) tel. 010.46.32.83 Sampierdarena

## CLUB FRATELLANZA E PROGRESSO FRA CARBONAI

Via Pietro Chiesa, 14  
Tel. 010.41.25.32

Un ritrovo per tutti

## UNIONE RICREATIVA PROMONTORIO BELVEDERE

Nell'augurarvi buone ferie si ricorda ai soci che il 27 luglio 2008 alle ore 21 si svolgerà la gara di ballo II Memorial Campora

Via Porta Angeli, 33 n.tel. 010.25.54.25

## SPORT CLUB SAMPDORIA

SAMPIDARENA



Via Alfieri, 4/4  
tel. 010.41.42.15

Buone vacanze  
a tutti i tifosi  
blucerchiati



## "da Iolanda" Trattoria con giardino

Cucina tipica e vini selezionati

Piazza Nicolò Bruno, 6 - 7 r.  
Isoverde (Ge-Campomorone)  
Tel. 010 790118

Chiuso il martedì sera e il mercoledì  
Si consiglia la prenotazione