

L'ALIMENTAZIONE DEL PERIODO ESTIVO.

Come si deve mangiare d'estate, quando non ci si allena e non si gioca?

Fino a 40-50 anni fa succedeva che i calciatori arrivassero ai raduni con molti chilogrammi di grasso in più e alcuni chilogrammi di muscoli in meno. I giocatori di oggi sono più professionali e stanno molto più attenti a non esagerare. E' bene, però, che venga fatta chiarezza su alcuni punti.

Va detto, per prima cosa, che il clima estivo fa sì che spesso si cambino le abitudini alimentari. Le temperature elevate, specie se abbinate ad un alto coefficiente di umidità, portano di solito al rifiuto dei cibi caldi; sono invece preferiti quelli freddi. L'abbondanza della sudorazione tipica di questo periodo, d'altro lato, richiede che si recuperi l'acqua persa; in parte lo si fa di solito attraverso i cibi che ne sono particolarmente ricchi, a partire dalla frutta e dalla verdura, due alimenti dei quali in estate c'è molta scelta e che quasi sempre sono costituiti per oltre il 90% proprio da acqua.

I principali errori che non si devono commettere nei periodi più caldi dell'anno, sono quelli di **consumare quantità eccessive di bevande alcoliche** (come il vino bianco frizzante o la birra) e/o **molte bibite ricche di zucchero** (cole, aranciate, the in bottiglia o in lattina...); la sete, del resto, è un tipo di stimolo aspecifico: suggerisce di bere, ma non che cosa bere e gli eccessi di alcool o di zucchero, come ben si sa, sono dannosi. E' anche del tutto sconsigliabile **assumere poco sodio**, vale a dire, in pratica, non mangiare cibi salati; di frequente questo errore è la conseguenza di alcune pubblicità fuorvianti che fanno credere che sia sempre vantaggioso assumere poco sodio. Tale minerale, invece, va preso per recuperare quello perso con il sudore. E' anche sbagliato **mangiare pochi cibi apportatori di proteine**; in estate esse possono essere consumate, per esempio, attraverso mozzarella o altri formaggi freschi, tonno, bresaola, prosciutto crudo e cotto.

Fra i piatti più sani ci sono, per esempio, i **minestrini freddi** (con verdure di vario tipo, meglio senza patate e con poco riso o poca pasta), le **insalate di riso** (con legumi e verdure, ma anche molte proteine, come tonno, gamberetti e formaggi freschi), la **caprese** (ossia mozzarella con pomodoro), il **prosciutto e melone** e, per dessert, le **macedonie di frutta**.

Enrico ARCELLI