

---

## Cosa mettere in tavola d'estate

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

**Cosa mangiare in questi giorni di gran caldo? Meglio evitare pietanze troppo elaborate, preferire piatti leggeri, con contorni abbondanti, e bere tanta, tanta acqua...**

Con l'arrivo del gran caldo (nonostante la momentanea frescura) la parola d'ordine per star bene è "idratarsi". Quando il termometro raggiunge (e supera) i 30 gradi bisogna, infatti, fare molta attenzione all'alimentazione. Innanzi tutto si deve bere molto, almeno due litri al giorno d'acqua, che aiuta anche a "sgonfiarsi" e a combattere il senso di gonfiore alle gambe e la ritenzione idrica. Strano a dirsi, se poi è a temperatura ambiente disseta di più e fa anche meno male. Le bibite ghiacciate, infatti, possono provocare indigestioni, se non peggio, e se sono zuccherate contribuiscono a far ingrassare proprio quando si vorrebbero perdere, come per magia, almeno un paio di taglie.

Ma allora, cosa mangiare per sentirsi pieni, ma leggeri? Mettendo da parte zuppe e brodini, che vanno consumati caldi, è bene accantonare anche cibi troppo elaborati o precotti. Via libera, invece, alle vitamine, con grandi insalate per cena (la classica patate, pomodori e fagiolini è buona e anche economica) e ai piatti di verdure di stagione, evitando se possibile insaccati, frittiture e alimenti troppo grassi. Anche la frutta può contribuire a dissetarsi e ad avere un senso di pienezza, senza fare incetta di calorie.

Infine, meglio evitare alcolici e superalcolici, abbondare con i contorni e ricordarsi che un buon gelato, meglio se artigianale e alla frutta, non va bandito, anzi può essere un'ottima soluzione per la merenda o per la cena.