

MANGIARE SANO IN PRIMAVERA:

I PRODOTTI DI STAGIONE

I cibi consumati nella giusta stagione apportano la maggior quantità di vitamine e sostanze nutritive.

QUALE FRUTTA CONSUMARE

Se a marzo “resistono” arance, kiwi, limoni, mandarini, mele, e pere, ad aprile largo alle fragole e alle nespole, a maggio deliziamoci con le ciliegie (e le fragole e nespole che resistono), quindi a giugno ci coloriamo di arancione con le albicocche, pesche, e susine.

Chi dice primavera, dice anche fragole. La fragola è a basso contenuto calorico, ricco di vitamine C, A, B e B9 così come in potassio e antiossidanti.

Per renderlo un alimento salutare, tuttavia, bisogna fare attenzione a non nascondere sotto una nuvola di panna montata o zucchero bianco. Puoi assaggiare la macedonia di fragole, con un po' di limone, o semplicemente al naturale per apprezzare la sua vera dolcezza.

L'allergia alle fragole è una delle più diffuse tra i bambini: attenzione quindi al calendario dello svezzamento per i più piccoli. La fragola infatti è ricca di istamina, una sostanza che, se rilasciata in quantità eccessiva, può essere responsabile di reazioni cutanee, pruriti e altre fastidiose manifestazioni a livello respiratorio e gastrointestinale.

IL PESCE IN PRIMAVERA

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, anche i pesci, come frutta e verdura, hanno le loro stagioni. Oltre al merluzzo e al nasello, la primavera è anche la stagione dello sgombro. Questo piccolo pesce ha carne grassa e gustosa, è un'ottima fonte di vitamine B e D, di selenio, ferro e in particolare di omega-3, un acido grasso essenziale cioè da assumere esclusivamente con la dieta dato che il nostro corpo non è in grado di produrlo.

Buono per il cuore e le arterie, lo sgombro è, inoltre, un pesce poco costoso utile da inserire spesso nei nostri menu settimanali! Acquistato fresco, basta grigliarlo o infornarlo in cartoccio con aromi e limone per apprezzare tutto il suo sapore.

frequente vedere comparire in pescheria a primavera (tra marzo e giugno):

- granchi;
- leccia;
- gallinella;
- scorfano rosso.

LA CARNE DI STAGIONE

Le carni bianche aprono la stagione di primavera; il coniglio, in particolare, è facilmente digeribile, contiene molte proteine, soltanto il 5% di grassi e soprattutto poco colesterolo (circa 60 mg per 100 g di coniglio).

Agnello, anatra, pollo e tacchino sono altre carni di stagione da prediligere. Largo dunque alle carni bianche e magre.



I LEGUMI

La Primavera è la stagione ideale per gustarsi i primi legumi freschi (e non secchi, in latta o brik o surgelati).

Via libera dunque a questi preziosi alimenti ricchi di proteine e poveri di grassi soprattutto: piselli e fave sono assolutamente da provare divertendosi a sbaccellarli dal loro baccello. Ottimi scottati al vapore e da aggiungere alle insalate o da inserire nelle zuppe.

I piselli sono un buon modo per assumere proteine, vitamine, sali minerali e fibre utili alla regolarità intestinale. I baccelli freschi di piselli (molto ricchi in sali minerali), si possono conservare e riutilizzare come ingrediente in passati e vellutate da cucinare con verdure di stagione. Le fave sono ideali nei menu di primavera anche per il loro

elevato contenuto in ferro. Quelle più giovani (verde chiaro) sono ottime da mangiare anche crude, mentre generalmente si consumano cotte/stufate. Sono però controindicate per chi è affetto da favismo, una patologia genetica che determina l'assenza di un enzima capace di metabolizzare alcune sostanze presenti in questo legume, quindi attenzione. Anche le fave ci aiutano a non sprecare; da provare le scorze di fave spadellate. Infine, primavera significa anche giornate più lunghe e clima mite, non dimenticare di mantenersi attivi con una bella camminata.

IL REFLUSSO GASTRICO IN PRIMAVERA

IL REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO E IL CAMBIO DELLA STAGIONE

Molti di noi probabilmente hanno sofferto o soffrono di reflusso gastro-esofageo.

Le cause di questo comune disturbo, che consiste in un'eccessiva risalita di contenuto acido dallo stomaco in esofago, sono molteplici, legate a fattori ambientali, costituzionali e allo stile di vita. Il reflusso si può presentare con un bruciore retrosternale, dolore al petto talvolta irradiato posteriormente, con il singhiozzo o il senso di amaro in bocca. Anche la tosse stizzosa, la sensazione di "nodo in gola" e la raucedine possono esserne delle espressioni. Questi disturbi si riacutizzano ai cambi di stagione (primavera compresa) probabilmente a causa del cambiamento repentino delle temperature e la conseguente stimolazione di importanti vie nervose e ormonali. Il consiglio generale è innanzitutto di non ignorare mai i sintomi del reflusso e segnalarli al proprio medico curante per eventuale terapia medica.

QUALI CIBI EVITARE?

Alcuni cambiamenti nella dieta abituale possono essere di aiuto nella gestione dei sintomi. Ecco cosa evitare:

- cibi piccanti (evitare quindi pepe e peperoncino, curry e noce moscata);
- cibi molto grassi sia dolci (creme, cioccolati) sia salati (salame, mortadella, coppa, lardo);
- integratori a base di olio di pesce;
- tè, caffè e alcolici (sono tutte sostanze che irritano la mucosa gastroesofagea e fanno peggiorare i sintomi);
- bibite gassate e succhi di frutta;
- cibi allergizzanti (arachidi, uova, crostacei e soia);

- cibi acidi (agrumi e succo di limone);
- cibi fritti, preferire cotture semplici (cartoccio, vapore o piastra);
- pomodori (crudi), cetrioli, cipolle e aglio;
- fumo di sigaretta (studi scientifici hanno dimostrato che fumare indebolisce il cardias e ne compromette il buon funzionamento).

ALCUNI CONSIGLI SULLA DIETA DA SEGUIRE

- Frutta a basso contenuto di acido citrico (es: mele, meloni, frutti di bosco/fragole, banane, pesche ecc.);
- pane, pasta e cereali senza grassi, alternando quelli integrali a quelli non integrali;
- pesce fresco, carni bianche, legumi decorticati;
- verdure non citate sopra;
- olio extravergine di oliva per condire (no a burro e salse grasse, tipo maionese).

ATTENZIONE ANCHE AL COMPORTAMENTO ALIMENTARE:

1. non mangiare o bere qualcosa troppo vicino all'ora di andare a dormire;
2. la posizione orizzontale dopo i pasti favorisce la risalita dei succhi gastrici in esofago, mangiare mantenendo una posizione eretta e rimanere in tale posizione per almeno 1 ora dopo aver mangiato;
3. fare pasti piccoli e frazionati durante il giorno, poiché è più probabile che uno stomaco più pieno spinga l'acido verso l'alto nell'esofago peggiorando i sintomi;
4. masticare bene e curare l'igiene del cavo orale dopo i pasti;
5. se ci sono chili in più, guardare al reflusso come un altro importante segnale per perdere peso. Le persone con sovrappeso e obesità hanno quasi tre volte più probabilità rispetto alle persone con un peso più sano di avere bruciore di stomaco e altri tipi di reflusso.