



NUTRIZIONE IN ESTATE: IL “DECALOGO ALIMENTAZIONE 2023” DEL MINISTERO DELLA SALUTE ATS: “CON IL CALDO LE NOSTRE ESIGENZE CAMBIANO. ATTEZIONE A BAMBINI, ANZIANI E FRAGILI”

Riparte la stagione estiva e tra le azioni fondamentali per prevenire gli effetti negativi del caldo sulla salute, soprattutto nelle persone più fragili, c'è una maggiore cura verso la nutrizione. Per aiutare i cittadini a compiere scelte responsabili, il Ministero della Salute ha realizzato e pubblicato il documento "E...state ok con la nutrizione - Decalogo alimentazione Estate 2023". Il vademecum – con consigli articolati in dieci punti – è inserito nel “Piano caldo” del quale fanno parte anche i bollettini sulle ondate di calore nell'ambito del "Sistema operativo nazionale di previsione e prevenzione degli effetti del caldo sulla salute", coordinato sempre dal Ministero.

“Con l'arrivo del caldo le nostre esigenze alimentari cambiano rispetto al resto dell'anno. È importante gestire al meglio l'alimentazione introducendo più acqua, sali minerali e vitamine persi con la sudorazione. – affermano Greta Domeneghini e Rosaria Bosio, dietiste del Servizio di Igiene Alimenti Nutrizione (SIAN) di ATS Val Padana-. Inoltre, è preferibile fare pasti leggeri per non affaticare il nostro organismo, già messo a dura prova dalle temperature estive, e prestare particolare attenzione alla conservazione degli alimenti per evitare sprechi e tossinfezioni”.

“Si ricorda l'importanza della prima colazione - afferma **Stefano Bernardi**, biologo nutrizionista della SSD Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali dell'ATS -. Evidenze scientifiche ci supportano nel dire che promuovere l'abitudine al consumo di una sana prima colazione è una delle strategie efficaci per il mantenimento di un corretto peso corporeo e per la prevenzione e riduzione del rischio di obesità, diabete e patologie cardiovascolari ad esse correlate”. “Inoltre - conclude **Laura Rubagotti**, dirigente della stessa SSD - è stato documentato come il consumo della prima colazione sia associato a migliori performance cognitive”.

Scopri i consigli del “Decalogo alimentazione Estate 2023” pubblicato dal Ministero della Salute <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/dettaglioOpuscoliCaldo.jsp?lingua=italiano&id=147>