Estate a tavola: i consigli della nutrizionista per idratarsi e stare bene

Dalla colazione alla cena, la nutrizionista Livia Galletti spiega come scegliere e preparare frutta e verdura estive per garantire idratazione, energia e benessere, senza rinunciare al gusto.

L'estate a tavola si tinge di colori vivaci e profumi freschi. Le giornate più lunghe e il caldo portano naturalmente a **preferire cibi leggeri**, capaci di idratare e fornire energia senza appesantire. **Frutta e la verdura di stagione sono vere alleate della salute**, ricche di vitamine, minerali e antiossidanti che aiutano a mantenere il corpo in equilibrio e la mente attiva.

Seguire la stagionalità è il modo più semplice per assicurarsi un'**alimentazione ricca e varia**, che faccia bene anche alla salute. Gli **ortaggi estivi** contengono un'elevata quantità di acqua – in alcuni casi oltre il 90% – e nutrienti specifici per contrastare la stanchezza, regolare la pressione e sostenere il sistema immunitario. Pomodori, zucchine, melanzane, cetrioli e carote sono solo alcuni esempi di ingredienti che, oltre a essere versatili in cucina, offrono benefici mirati.

> «Ortaggi e frutta, oltre ad apportare fibre, sali minerali, vitamine e altri composti preziosi per la salute, sono ricchi di acqua e quindi indispensabili per idratarsi, visto

che abbiamo bisogno di recuperare la perdita di acqua e sali dovuta al sudore. La verdura va mangiata anche cruda per reintegrare acqua e sali come il potassio, persi in cottura», ci spiega la dottoressa **Livia Galletti**, biologa nutrizionista con studio a Bologna.

Frutta e verdura di stagione, alimenti perfetti per l’estate.

Estate a tavola: frutta e verdura fin dalla colazione

La dott.ssa Livia Galletti, biologa nutrizionista.

La giornata può iniziare con una **colazione leggera ma completa**: yogurt fresco con pesche o albicocche a fettine, cereali integrali e un cucchiaino di **semi di chia**. In alternativa, **frullati e smoothie a base di frutta di stagione e latte vegetale** sono perfetti per fare il pieno di vitamine senza appesantire. Per chi svolge attività fisica, le prime ore della giornata sono quelle più indicate perchè le temperature non sono ancora troppo alte.

A **pranzo**, i piatti unici rappresentano la soluzione più pratica: **insalate miste con cereali leggeri** come farro o orzo, verdure crude e cotte, erbe aromatiche e una fonte proteica magra, come il pesce azzurro o il tacchino. La **melanzana**, povera di calorie, ricca di fibre e potassio, aiuta a contrastare la ritenzione idrica ed è ottima grigliata o al forno; i **cetrioli**, ricchi di vitamina C e acido tartarico, rinfrescano, mantengono la pelle idratata e favoriscono la digestione; le **carote**, invece, con il loro alto contenuto di betacarotene, stimolano la produzione di melanina e preparano la pelle al sole.

La **frutta estiva**, oltre a essere rinfrescante, è una **miniera di nutrienti**. L'**anguria**, composta per oltre il 90% di acqua, è un **eccellente diuretico naturale**, ricca di licopene e vitamina C. Le **pesche** offrono vitamina A e C e **fibre utili per la digestione** mentre i **frutti di bosco**, grazie agli antociani, aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e aggiungono un tocco di colore e gusto a insalate e dessert.

«La frutta contiene una discreta quantità di acqua, fino al 90% per anguria e melone, ma attenzione a non esagerare perchè essa contiene anche un’alta percentuale di fruttosio e altre molecole che possono causare gonfiori, soprattutto nelle persone con problematiche intestinali. È bene rimanere nelle due porzioni al giorno (circa 300 g) raccomandate dall’Organizzazione Mondiale della Sanità.», avverte la dott.ssa Galletti .

L’importanza di una tavola “arcobaleno”

Un aspetto da non trascurare nella dieta è quello dei colori, che hanno un significato diretto sul piano nutrizionale e sulla nostra salute. Ogni tonalità presente in frutta e verdura, infatti, corrisponde a un gruppo di composti naturali che, oltre a dare pigmentazione ai cibi, svolgono un’azione protettiva per l’organismo.

«Gi alimenti di origine vegetale sono colorati e ogni colore corrisponde a una diversa composizione in molecole. Non vanno considerati nutrienti ma sostanze bioattive che esercitano attività benefiche. È, quindi, importante variare le tipologie di verdura e frutta ogni giorno, ruotando tra i cinque principali colori: bianco, rosso, verde,giallo/arancione e blu/viola. Il **bianco** indica sostanze solforate, flavonoidi e sali minerali; il **giallo/arancione** è il colore di carotenoidi, beta-carotene e vitamina C; il **rosso** è dato dal licopene e dagli antociani; il **blu/viola** sempre da antociani e da polifenoli mentre il **verde** denota la presenza di clorofilla e carotenoidi. Queste sostanze sono antiossidanti, anti invecchiamento, proteggono la pelle e supportano la salute in generale. Assumerle direttamente dal cibo consente che vengano processate dal microbiota intestinale e dal fegato nel modo migliore per essere poi assorbite.», chiarisce la nutrizionista.

Insalata di frutta e verdura.

Idee creative sulla preparazione

Per consumarle in modo creativo, si possono preparare **insalate di frutta e verdura**: *anguria con feta e menta*, *pesche grigliate con miele e basilico*, oppure *spiedini* alternando mango, ananas e uva. Un’altra idea sana e golosa è **trasformare la frutta in gelati e sorbetti casalinghi**, senza zuccheri aggiunti, per uno spuntino rinfrescante.

Freschi spiedini di frutta, come spuntino oppure da portare in spiaggia.

Oltre ai benefici fisici, alcuni alimenti hanno **effetti positivi anche sull'umore**. Cocco fresco, banane e fichi, grazie al **magnesio e al triptofano**, contribuiscono a ridurre lo stress e migliorare la qualità del sonno. Insieme a un'adeguata idratazione – almeno due litri di acqua al giorno – sono la chiave per affrontare le giornate afose con più energia e concentrazione.

La **dott.ssa Livia Galletti** ci fornisce indicazioni anche sulle modalità di preparazione e cottura.

«Soprattutto in estate, per garantire il migliore apporto di acqua, sali, vitamine e sostanze bioattive è importante consumare pasti cucinati in modo semplice e senza esagerare con i grassi di origine animale. Via libera a verdure crude, condite con olio extravergine di oliva, in modo da conservarne il contenuto di acqua e sali minerali e da garantire l'assorbimento delle vitamine e delle molecole benefiche che non si sciolgono in acqua. Consiglio piatti freschi che, rispetto a pietanze molto calde, aiutano l'organismo a regolare la temperatura corporea. Quindi insalate miste arricchite anche da frutta, pesce cucinato in modo leggero, legumi lasciati raffreddare, olive e olio extravergine di oliva sono le combinazioni migliori per combattere il grande caldo anche a tavola».

Per contattare la dottoressa **Livia Galletti**: www.liviagalletti.com

Data di creazione
10/08/2025
Autore
enzo-radunanza