

# Caldo: Coldiretti, luglio da record

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



14 LUGLIO 2015 - Il mese di luglio ha fatto segnare una temperatura da record con valori per le minime superiori di 3,7 gradi alla media del periodo che provocano notti insonni mentre quelle massime sono risultate di 2,9 gradi superiori. Emerge da una analisi della Coldiretti sulla base dei dati Ucea relativi agli scarti della prima decade di luglio rispetto alla media, che evidenziano peraltro un deficit di precipitazioni del 96 per cento. In sostanza le temperature minime lungo la Penisola sono state di 19,6 gradi mentre quelle massime di 26,9 gradi nella prima decade di luglio e ora si prevede un notevole innalzamento.

"Gli effetti -sottolinea Coldiretti- si fanno sentire sulla vita quotidiana delle persone con quasi 12 milioni di italiani che soffrono di insonnia per le temperature notturne tropicali, la gente trascorre piu' tempo in casa, ma c'e' anche una rivoluzione nei consumi che tendono a privilegiare prodotti rinfrescanti mentre e' praticamente bandito i' uso del forno e si innalzano i consumi elettrici per i condizionatori. Le condizioni per garantire un buon riposo -prosegue Coldiretti- dipendono pero' molto dai comportamenti durante il giorno a partire da una alimentazione corretta". [MORE]

L'organizzazione agricola ricorda che "gli alimenti conditi con molto pepe e sale, ma anche con curry, paprika in abbondanza sono i veri nemici del riposo che e' invece aiutato da cibi come pane, pasta e riso, ma anche lattuga, radicchio, cipolla, aglio e formaggi freschi, uova bollite, latte fresco caldo e frutta dolce. Il risultato e' infatti che si e' registrato un aumento degli acquisti di frutta e verdura fino al 30 per cento nella prima decade per resistere meglio all'afa ma incrementi si sono riscontrati anche per l'acqua e per i gelati". La raccomandazione del Consiglio dell'Organizzazione Mondiale della Sanita', rammenta Coldiretti, per una dieta sana "e' quella di consumare piu' volte al giorno frutta e verdure fresche per un totale a persona di almeno 400 grammi, ma la quantita' aumenta in periodi particolarmente caldi per affrontare i rischi della disidratazione.

Frutta e verdura -continua Coldiretti- sono alimenti che soddisfano molteplici esigenze del corpo:

nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, riforniscono di vitamine, mantengono in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre e si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole. In questo periodo peraltro si possono fare buoni acquisti a prezzi vantaggiosi perche' per molte varietà ci si trova nel pieno della stagione produttiva. Preferibile -conclude la Coldiretti- e' acquistare direttamente dal produttore dove il prodotto e' piu' fresco e durevole ed e' quindi piu' conveniente il rapporto prezzo-qualita'".

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/caldo-coldiretti-luglio-da-record-con-media-37-gradi-in-piu/81665>

