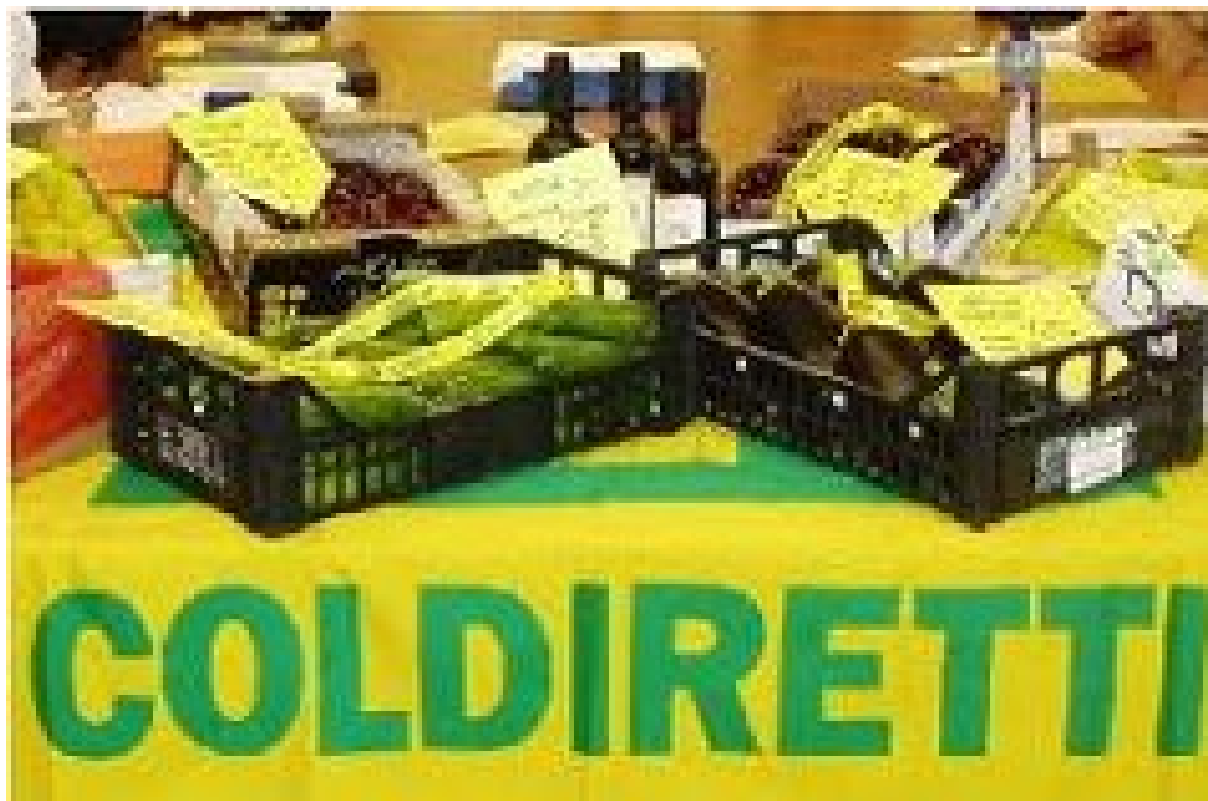


# Coldiretti: i consigli del dott. Antonio Gradilone per difendersi dal caldo

Data: 8 settembre 2013 | Autore: Redazione

---



CATANZARO, 9 AGOSTO 2013 - Affrontare il gran caldo di questi giorni con semplici ma utili consigli alimentari consumando i buoni e sani cibi calabresi a kmzero, che la natura ci offre con abbondanza e generosità in questo periodo.

Il dott. Antonio Gradilone, Presidente Società Italiana Alimentazione e Sport (SIAS Calabria), ci da alcuni semplici ma importanti consigli per un'alimentazione corretta, che ci rendono meno insopportabile il gran caldo di questi giorni e ci fanno star meglio.

Ma mettiamo un pò d'ordine per una risposta salutistica orientandoci su alcune proposte – precisa il dott. Gradilone – partendo dalla pasta con pomodoro e basilico fresco, che in questo periodo, proprio per essere una terra baciata dal sole, troviamo in Calabria dovunque e di ottima qualità, ma anche una bella “caprese” magari con pomodoro costoluto di Belmonte, o di altre zone, abbinandolo con le nostre mozzarelle prodotte con il buon latte dei nostri pascoli, anche qui a kmzero.

I pomodori ricorda il dott. Gradilone, sono ricchi di licopene, che possiede una potente azione antiossidante, riducendo in modo significativo il rischio di cancro alle ovaie nelle donna e alla prostata nell'uomo.

E sempre grazie al licopene il pomodoro svolge anche un'importante azione protettiva della pelle.

La mozzarella poi è ricca di proteine del latte, calcio e vitamina D, un abbinamento gustoso e

nutriente, che si può alternare con la proposta classica del melone, anche quello giallo, e prosciutto silano, un mix gustoso tra frutta di stagione e carne, dove troviamo ferro e proteine nobili e una buona dose di energia.

Le insalatone sono molto consigliate, condite con il nostro ottimo olio extravergine di oliva, dai tanti aromi e profumi, si possono mangiare tutti i giorni, poiché esaltano anche le varietà e le tipicità del nostro territorio.

Un ruolo importante – il dott. Gradilone lo attribuisce, alla frutta, anche come macedonia, che tra l'altro ci permette di utilizzare quella che può andare a male, affettandola e conservandola in maniera adeguata in apposite vaschette da utilizzare all'occorrenza.

Ci possiamo permettere di tanto in tanto anche un gustoso gelato rinfrescante alla frutta. Verdure e ortaggi poi dovremmo mangiarli tutti i giorni, perché ricchi di sali minerali ed acqua, apportano una adeguata quantità di fibra (il cui fabbisogno giornaliero è di 20-30 g), utile per la funzionalità intestinale e per un corretto assorbimento dei nutrienti. Inoltre, gli ortaggi forniscono un pool molto vasto di vitamine, e antiossidanti e riducono l'incidenza di alcune patologie, come le malattie cardiovascolari, le malattie neurodegenerative e i danni al DNA, oltre a combattere e rallentare l'invecchiamento delle cellule.

Una prelibatezza è poi il nostro pesce azzurro, ricco di Omega 3, che può essere cucinato in vari modi, apporta benefici al nostro sistema cardiovascolare, ci aiuta a tenere sotto controllo l'ipertensione, l'obesità, il diabete ed è perfino efficace contro la depressione.

Il dott. Gradilone, inoltre, raccomanda di fare almeno mezz'ora di passeggiate in qualunque posto ci si trovi, nelle ore meno calde, e per chi è al mare rilassanti nuotate. Non bisogna poi esagerare con gli alcolici, un buon bicchiere di vino ai pasti al giorno è sufficiente.

Con questi semplici e utili indicazioni, alla portata di tutti, coniugando un corretto stile di vita con una sana alimentazione - commenta Pietro Molinaro, Presidente di Coldiretti Calabria – possiamo star bene noi e far star meglio l'economia della nostra Regione. [MORE]

Redazione