

OSPEDALE

Estate, attenzione ai cibi e allo sport!

I CONSIGLI DELLA DOTTORESSA BUSCARINI PER UNA VITA SANA E UNA BUONA SALUTE

di GIAMBA LONGARI

Approfittiamo dell'estate per cambiare il nostro stile di vita. È questo il messaggio – ricco di preziosi consigli – che arriva dalla dottoressa Elisabetta Buscarini, direttore dell'Unità operativa di Gastroenterologia-Endoscopia digestiva dell'Ospedale Maggiore di Crema: il periodo estivo, di fatto, se ben sfruttato è un alleato dell'apparato digerente e della nostra salute che, più che da medicine o improvvisati "fai da te", dipende soprattutto da corretti e sani stili di vita, utilissimi per prevenire patologie nuove che, purtroppo, sono sempre più diffuse nel mondo occidentale.

"L'alimentazione – puntualizza la dottoressa Buscarini – è sempre importante, ma ci sono una serie di errori che in estate hanno accentuazioni particolari e che sono causa di malattie che possono portare a gravi problemi: la nostra società, ad esempio, registra una vera e propria epidemia di persone (anche giovani) in sovrappeso, con aumento di casi di 'fegato grasso' e di Epatite A".

Prevenire, dunque, è basilare. Ma come? "Nel periodo estivo – risponde la dottoressa Buscarini – le diete dimagranti dell'ultim'ora, lo sport mitizzato e improvvisato magari per 'vincere' la prova costume, il grande caldo e il rischio disidratazione, la sedentarietà e gli eccessi alimentari, la contaminazione dei cibi, possono rappresentare una minaccia, spesso sottovalutata, per il nostro apparato digerente. Cosa si mangia risulta fondamentale per la salute, pertanto l'alimentazione deve essere bilanciata: ogni pasto deve contenere carboidrati, proteine, fibre e vitamine e pochi grassi, soprattutto quelli saturi, che portano il corpo a produrre calore. Ridurre anche sale e fritti. D'estate c'è una ricchezza di frutta e verdura fresca: approfittiamone! Il salame, tipico del nostro territorio, d'estate andrebbe lasciato a stagionare in cantina...".

Fondamentale è poi limitare il consumo di alcolici e di bevande gassate o ad alto contenuto



La dottoressa Elisabetta Buscarini, direttore dell'Unità operativa di Gastroenterologia

di zuccheri, privilegiando l'assunzione di acqua (almeno due litri al giorno) che costituisce la scelta migliore per placare la sete ed è un elemento chiave per mantenere il corpo in buona salute.

Per quanto riguarda la forma fisica, pure in tal caso spesso occorre cambiare mentalità. "Le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità – spiega la dottoressa Buscarini – suggeriscono almeno cinque uscite settimanali di attività aerobica: in tal senso, la semplice camminata è perfetta".

Infine, il discorso legato alle norme d'igiene, in quanto in estate aumenta il rischio d'infezioni alimentari. "Accanto alla pulizia – raccomanda la dottoressa Buscarini – è importantissimo cuocere bene la carne, il pollame, il pesce e le uova. Va prestata attenzione anche al ghiaccio: il congelamento, infatti, non uccide i batteri perché la bassa temperatura li inattiva, ma rimangono vivi".

Stili di vita e sane abitudini alimentari, quindi, come alleati della nostra salute: e gli adulti, con il loro esempio, possono educare i più giovani.