

# 10

## CONSIGLI PER AFFRONTARE MEGLIO L'ESTATE

### 1 *Idratati regolarmente*

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, anche senza sete. Limita alcolici, bevande zuccherate ed eccessi di caffeina. Aumenta le quantità di acqua in caso di attività fisica o permanenza prolungata all'aperto. Consuma acqua aromatizzata con agrumi e menta.



### 2 *Scegli pasti freschi e leggeri*

Consuma pasti equilibrati, facilmente digeribili come piatti unici freschi (insalate di cereali, verdure e proteine). Riduci fritti, cibi molto grassi e sale ma preferisci frutta e verdura di stagione, cereali integrali, legumi, pesce e carni magre.

### 3 *Reintegra i sali minerali*

Con la sudorazione si perdono soprattutto sodio, potassio e magnesio. Una dieta ricca di frutta e verdura (3 frutti e 2 porzioni di verdura), soprattutto quella più ricca in acqua; oppure consuma centrifughe fresche. In caso di intensa sudorazione, chiedi consiglio al medico o al dietista.

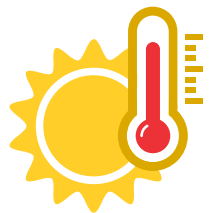


### 4 *Conserva correttamente gli alimenti*

Rispetta la catena del freddo, non lasciare cibi deperibili fuori dal frigorifero e lava accuratamente frutta e verdura.

### 5 *Evita di uscire nelle ore più calde*

Riduci le attività all'aperto tra le 11:00 e le 17:00 e scegli luoghi ombreggiati. Se devi uscire cerca zone ombreggiate; indossa abiti leggeri e traspiranti e porta con te sempre una borraccia con l'acqua.





6

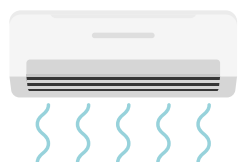
## Proteggi pelle e occhi

Utilizza regolarmente creme solari con adeguato fattore di protezione. Proteggiti con cappelli leggeri e occhiali da sole dotati di filtri UV certificati.

7

## Fai attività fisica con prudenza

Allenati nelle ore più fresche e mantieni una corretta idratazione prima, durante e dopo l'esercizio.



## 8 Mantieni freschi gli ambienti

Arieggia nelle ore meno calde e usa il condizionatore evitando sbalzi termici eccessivi; la differenza tra temperatura interna ed esterna non dovrebbe superare i 5-7 °C.

9

## Riconosci i segnali di allarme

Sete intensa, capogiri, mal di testa, stanchezza, pelle secca e febbre possono indicare disidratazione o colpo di calore.



## 10 Attenzione alla pressione bassa

Bevi spesso, non saltare i pasti, alzati gradualmente ed evita lunghe esposizioni al caldo.

Per maggiori informazioni consulta il sito del Ministero della Salute

A cura di:

Carlotta Bolliri, Biologa Nutrizionista

Michela Barichella, Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione



Associazione Italiana  
Parkinsoniani

Fondazione Pezzoli  
per la malattia di Parkinson - ETS