

IL CESTINO DA PICNIC IDEALE PER CHI ASSUME LEVODOPA



**Idee pratiche per organizzare
un pranzo leggero fuori casa.**

A cura di:

Dott. Antonio Natale Biologo Nutrizionista, Dott.ssa Michela Barichella Medico Dietologo

L'estate è il momento perfetto per concedersi una giornata al mare, una passeggiata in montagna o un picnic all'ombra degli alberi.

Se si convive con la malattia di Parkinson e si assume levodopa, non è necessario rinunciare al piacere di una gita fuori porta: basta organizzare con un po' di anticipo la terapia e il pranzo.

Per favorire un buon assorbimento della levodopa è consigliabile assumere il farmaco a stomaco vuoto e limitare gli alimenti ricchi di proteine nella prima parte della giornata, concentrandoli preferibilmente a cena. In questo modo è possibile aiutare la terapia a funzionare al meglio e godersi la giornata con maggiore tranquillità.

La parola d'ordine è semplicità: pochi ingredienti, tanta verdura di stagione e preparazioni fresche senza rinunciare al piacere di mangiare qualcosa di buono.





INSALATA DI RISO ALLE VERDURE

Un grande classico, fresco e colorato

Ingredienti

- riso;
- zucchine;
- carote;
- pomodorini;
- cetriolo;
- mais;
- basilico fresco;
- olio extravergine di oliva.

Preparazione

1. Lessare il riso seguendo i tempi indicati sulla confezione.
2. Scolarlo e raffreddarlo rapidamente.
3. Aggiungere le verdure tagliate a piccoli pezzi, condire con olio extravergine di oliva e completare con basilico fresco.

L'idea in più

Per dare più sapore si possono aggiungere alcuni capperi ben dissalati e una spolverata di origano.

Per un pranzo con un apporto proteico contenuto, evitare l'aggiunta di tonno, prosciutto, formaggi o uova. L'eventuale distribuzione degli alimenti proteici durante la giornata deve essere concordata con il professionista di riferimento.

Come conservarla

Riporre l'insalata di riso in frigorifero subito dopo la preparazione e trasportarla in un contenitore ermetico all'interno di una borsa frigo ben refrigerata.



PANINO GOURMET ALLE VERDURE

Pochi ingredienti per un pranzo ricco di sapore

Ingredienti

- pane tipo ciabatta o pane comune;
- crema di peperoni;
- melanzane grigliate;
- zucchine grigliate;
- pomodoro;
- rucola;
- basilico;
- olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Spalmare la crema di peperoni sul pane.
2. Aggiungere le verdure grigliate, le fette di pomodoro, la rucola e qualche foglia di basilico.
3. Completare con un filo di olio extravergine di oliva e richiudere il panino.

L'idea in più



Avvolgere il panino nella carta da forno e lasciarlo riposare in frigorifero per circa trenta minuti: i sapori si amalgameranno e il panino risulterà ancora più gustoso.

Può essere accompagnato da una macedonia di frutta fresca preparata in casa.

Come conservarla

Trasportare il panino e la macedonia nella borsa frigo, all'interno di contenitori separati e ben chiusi.



PASTA FREDDA MEDITERRANEA

Una ricetta semplice, profumata e ricca di colore

Ingredienti

- pasta corta;
- pomodorini colorati;
- zucchine saltate;
- olive nere;
- basilico fresco;
- origano;
- olio extravergine di oliva.

Preparazione

1. Cuocere la pasta, scolarla e raffreddarla rapidamente.
2. Aggiungere i pomodorini, le zucchine, le olive e il basilico.
3. Condire con olio extravergine di oliva e origano, quindi lasciare insaporire in frigorifero.

L'idea in più



Aggiungere qualche foglia di menta fresca oppure una piccola quantità di scorza di limone non trattato.

Come conservarla

Riporre la pasta in un contenitore ermetico e mantenerla nella borsa frigo fino al momento del consumo.

SPUNTINI DA PORTARE CON SÉ

Durante una passeggiata o una giornata sotto l'ombrellone si possono scegliere:

- frutta fresca di stagione;
- macedonia di frutta fresca;
- grissini o cracker;
- una spremuta preparata al momento;
- una granita al limone.

Scegliere lo spuntino e le quantità più adatte alle proprie esigenze, tenendo conto di eventuali difficoltà di masticazione o deglutizione e delle indicazioni ricevute dai professionisti sanitari.

NON DIMENTICARE L'ACQUA

Quando le temperature aumentano è importante bere con regolarità durante tutta la giornata.

Tenere sempre una borraccia nello zaino o nella borsa da spiaggia aiuta a mantenere una buona idratazione e ad affrontare meglio il caldo estivo.

In presenza di particolari condizioni cliniche o di indicazioni sulla quantità di liquidi da assumere, seguire le raccomandazioni del proprio medico.



MANTIENI GLI ALIMENTI AL FRESCO

Per consumare il picnic in sicurezza:

- utilizzare una borsa frigo con piastre refrigeranti;
- inserire nella borsa alimenti già freddi;
- tenere la borsa frigo all'ombra;
- aprirla soltanto quando necessario;
- lavare accuratamente frutta e verdura;
- consumare gli alimenti deperibili entro tempi brevi;
- non consumare preparazioni rimaste a lungo al caldo.

In caso di dubbio sulla corretta conservazione di un alimento, è più prudente non consumarlo.



NOTA IMPORTANTE

Questo materiale ha finalità informative e non sostituisce il parere del medico, del neurologo o del nutrizionista.

Non modificare autonomamente gli orari della terapia, le modalità di assunzione della levodopa o la distribuzione delle proteine durante la giornata.

Le ricette e le quantità devono essere adattate alle condizioni cliniche, alle necessità nutrizionali e alle eventuali difficoltà di masticazione o deglutizione della singola persona.

Dott. Antonio Natale

Biologo Nutrizionista

Dott.ssa Michela Barichella

Medico Dietologo

SEGUICI SUI SOCIAL

