

Con i primi caldi le gambe si fanno più pesanti e la ritenzione idrica aumenta. La tendenza a trattenere liquidi è una condizione molto diffusa che colpisce milioni di persone, in particolar modo la popolazione femminile per circa il 30-40%, e può essere causata da vari fattori, sia fisiologici che comportamentali. La ritenzione idrica è una delle nemiche principali delle donne anche perché gli ormoni vi giocano un ruolo decisivo: l'uso della pillola anticoncezionale, la gravidanza, la sindrome premestruale, infatti, possono influire in senso peggiorativo. La ritenzione idrica è, però, molto spesso conseguenza di un'alimentazione non equilibrata e varia, di stili di vita errati e di mancanza di attività fisica regolare.

Le abitudini alimentari, infatti, influiscono sulla tendenza a trattenere i liquidi in base alla qualità e quantità dei nutrienti che consumiamo: una sana ed equilibrata alimentazione aiuta a contrastare la ritenzione idrica riducendola, soprattutto se si mantiene un equilibrio minerale, in particolare tra sodio e potassio. Anche la tipologia delle scelte alimentari può avere un ruolo decisivo nel peggioramento o miglioramento di tale condizione: bisogna prestare attenzione soprattutto alla dieta proteica che aumenta la ritenzione poiché i tessuti si caricano di composti azotati e si acidificano. Ci sono, inoltre, alcuni alimenti nemici della nostra pelle che peggiorano tale condizione: Il sale; Le bevande alcoliche; Le bevande con caffeina come il caffè, il tè, il karcadè ecc.

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Ritenzione idrica: come combatterla



Questi alimenti dovrebbero essere consumati con moderazione poiché contribuiscono al ristagno di liquidi determinando un peggioramento della ritenzione idrica. È, invece, buona abitudine: bere almeno 2 litri di acqua al giorno aumentandone la quantità nelle giornate molto calde o quando si suda particolarmente, per favorire il corretto ricambio dei liquidi e per mantenere una buona idratazione. Ci si può aiutare prendendo l'abitudine di bere anche tisane o infusi durante la giornata o dopo cena.

Consumare 3 frutti al giorno e verdura in abbondanza sia a pranzo sia a cena per assumere sali minerali e vitamine antiossidanti che combattono i radicali li-

beri, riducono il ristagno di liquidi, contribuiscono ad eliminare le tossine in eccesso e favoriscono la circolazione linfatica e sanguigna. Sostituire il sale con erbe aromatiche: il sale da cucina è per circa il 40% sodio, un minerale importante, ma di cui si abusa moltissimo. Basti pensare che, al di là di quello che aggiungiamo noi stessi alle preparazioni nel cucinare, lo ritroviamo poi in tutti i prodotti confezionati (prodotti industriali in scatola, conserve di pomodoro, insaccati e pesci o carne sotto sale ecc) per conferire maggiore sapidità: in media in una giornata assumiamo più del doppio di quanto occorra al nostro organismo.

Intraprendere, quindi, una dieta iposodica, eliminando questi prodotti pronti e sostituendo il sale con spezie (pepe, peperoncino, curcuma, curry, ecc) è un ottimo metodo per combattere la ritenzione idrica ed il ristagno di liquidi in eccesso.

Aumentare il movimento e l'attività fisica: ciò aiuta a contrastare la cellulite soprattutto se si scelgono sport di tipo aerobico cioè a bassa intensità e di lunga durata, come camminare, ballare, andare in bicicletta o nuotare, fare cyclette o acquagym per almeno 30 minuti 3 volte alla settimana. Tutto ciò favorisce il ritorno venoso e l'eliminazione delle tossine prodotte.

Mantenere una postura corretta durante la giornata: sedersi in posizioni sbagliate ed accavallare frequentemente le gambe creano, col tempo, disagi all'apparato circolatorio degli arti inferiori, aumentando il rischio di ritenzione idrica.

### LA RICETTA

#### Ghiaccioli fatti in casa

Durante le giornate calde la voglia di gelato si fa sempre più impellente; per contrastarla si possono preparare facilmente ghiaccioli alla frutta, senza zucchero aggiunto. Questa è una ricetta veloce e sfiziosa per grande e piccini che permette di mangiare il gelato anche più volte al giorno. Basterà frullare la frutta fresca con lo yogurt o con il latte parzialmente scremato, inserire il preparato in uno stampino e lasciarli nel freezer qualche ora. Trascorso questo tempo saranno già pronti per essere gustati!

