

# REPUBBLICA.IT

15 Giugno 2018

[http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci\\_regole\\_per\\_un\\_pic-nic\\_in\\_spiaggia\\_a\\_tutta\\_salute-199072110/](http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci_regole_per_un_pic-nic_in_spiaggia_a_tutta_salute-199072110/)

**HOME PAGE**

la Repubblica.it

**SALUTE**



**Il picnic in spiaggia? Frutta, verdura e qualche sorpresa**  
Il decalogo per un pasto salutare e anti-afa sotto l'ombrellone

di IRMA D'ARIA

f t 24



15 Giugno 2018

[http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci\\_regole\\_per\\_un\\_pic-nic\\_in\\_spiaggia\\_a\\_tutta\\_salute-199072110/](http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci_regole_per_un_pic-nic_in_spiaggia_a_tutta_salute-199072110/)

## Il decalogo per il picnic in spiaggia

*Lunedì è la giornata internazionale dedicata. E il nutrizionista suggerisce le regole per un pasto salutare e anti-afa sotto l'ombrellone*

di IRMA D'ARIA



Lo leggo dopo

15 giugno 2018



Cinque milioni di hashtag su Instagram e migliaia di gruppi Facebook. Il picnic senza dubbio è la scelta più amata del momento. Scelta assolutamente trasversale, visto che è stata abbracciata anche dalle famiglie reali, come i principi di Monaco e del Regno Unito e dagli attori di Hollywood tra cui **Lady Gaga** e **Sharon Stone**. Attorno a questo fenomeno è nata la community dei "picnic lovers" che vede in prima linea sette italiani

su 10 (67%). E addirittura una giornata internazionale del picnic, che si celebra il 18 giugno. Giornata che nel Regno Unito diventa un'intera settimana (quest'anno dal 16 al 25 giugno). Ecco qualche consiglio per preparare un picnic salutare che aiuti a combattere il caldo.



# REPUBBLICA.IT

15 Giugno 2018

[http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci\\_regole\\_per\\_un\\_pic-nic\\_in\\_spiaggia\\_a\\_tutta\\_salute-199072110/](http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci_regole_per_un_pic-nic_in_spiaggia_a_tutta_salute-199072110/)

## PICNIC LOVERS

Da un'indagine, promossa da Buitoni in occasione del progetto 'PicNic Lovers', e condotta su circa 2300 italiani tra 18 e 55 anni, è emerso che il pic-nic rientra nelle nuove tendenze alimentari degli italiani. Sette italiani su 10 non solo lo amano (67%) ma lo farebbero almeno una volta al mese. Per otto italiani su 10 diventa la soluzione perfetta durante i ponti e le feste nazionali, soprattutto in primavera ed estate. La ricerca ha indagato anche su quali sono i luoghi preferiti. Il parco è stato scelto dal 54% del campione, poiché facilmente raggiungibile sia dal lavoro che dalle proprie case, seguito dalla montagna (27%), che permette una temporanea fuga dalla città e infine il mare (19%) poiché la brezza e la sabbia donano senso di libertà. Con qualche piccola differenza: i parchi consentono di stare all'ombra e tenere al fresco anche i cibi; al mare l'ideale sarebbe un pic-nic serale per evitare le ore più calde. Ecco le dieci regole suggerite dal nutrizionista.

### 1. VERDURE PROTAGONISTE

I cibi più consumati sono torte salate (67%), insalate di pasta o riso (62%), panini (58%) perché di facile preparazione e acquistabili già pronti, dolci (46%) per chiudere il pasto e verdure di stagione (35%) per la loro freschezza. Le verdure sono l'alimento ideale da portare all'aperto. "Questi alimenti freschi permettono una facile idratazione anche per compensare una maggiore attività fisica", spiega **Luca Piretta**, nutrizionista e gastroenterologo all'Università Campus Bio-medico di Roma. A suggerire le verdure sono anche gli chef, come emerge da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, condotto su un pool di 30 esperti fra chef e nutrizionisti. Così, per esempio, il cestino gourmet dello chef francese Nicolas Pierantoni che collabora con il pluristellato Alain Ducasse all'Hostellerie de L'Abbaye De La Celle in Provenza, propone tra le pietanze prêt-à-porter asparagi freschi conditi con una delicata vinaigrette e alcuni ortaggi ripieni, quali pomodori, zucchine e cipolle.



# REPUBBLICA.IT

**15 Giugno 2018**

[http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci\\_regole\\_per\\_un\\_pic-nic\\_in\\_spiaggia\\_a\\_tutta\\_salute-199072110/](http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci_regole_per_un_pic-nic_in_spiaggia_a_tutta_salute-199072110/)

## **2. ALIMENTI DI STAGIONE**

Verdure sì, ma di stagione. "Tra le verdure ideali per farcire un panino o preparare un'insalata di riso - suggerisce Piretta - ci sono pomodori, zucchine e melanzane, eventualmente anche peperoni o bietta, poiché sono verdure che contengono molta acqua. Stando in spiaggia, al di là dell'acqua che ciascuno beve, c'è infatti la necessità di ricercare alimenti utili per una buona idratazione". Tra le ricette semplici i pomodori ripieni di riso, con basilico, tonno, capperi: perfetti per essere gustati caldi, tiepidi o freddi. Anche in spiaggia o immersi nel verde. O le torte salate, che si possono preparare in casa e portare al mare: con spinaci, ricotta e uovo sodo, o una quiches con zucchine e uovo sodo.

## **3. LE INSALATE DI PASTA E RISO**

E i carboidrati? Vanno accantonati per non appesantirsi o possono andar bene? "Il riso per un'insalata con verdure di stagione, ma anche il pane, sono alla base della piramide alimentare in quanto carboidrati composti - continua Piretta - forniscono il giusto apporto calorico per giovani o adulti che hanno una discreta attività fisica anche al mare, che scelgono di fare il bagno, una corsa sulla spiaggia, una partita a beach volley o una giocata a racchettoni". Verdure anche per chi, invece, vuole optare per il classico panino, magari abbinandole ai formaggi: "Attenzione, però, a quelli a pasta molle che si deteriorano col caldo più facilmente - avverte Piretta - meglio un formaggio a pasta dura, come caciotta, pecorino o parmigiano, eventualmente anche la mozzarella, ma conservata rigorosamente in un contenitore e in borsa frigo".

## **4. MANGIARE POCO E SPESSO**

Qual è l'ora giusta per mangiare? "Al mare - suggerisce il nutrizionista - è meglio mangiucchiare poche cose di tanto in tanto piuttosto che concentrare tutto in un unico pasto, soprattutto se si desidera fare diversi bagni durante la giornata". Infatti, quanto più si mangerà, tanto più si avrà bisogno di un tempo ragionevole (3 ore) prima di immergersi nuovamente e in maniera graduale per evitare uno shock termico.



# REPUBBLICA.IT

15 Giugno 2018

[http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci\\_regole\\_per\\_un\\_pic-nic\\_in\\_spiaggia\\_a\\_tutta\\_salute-199072110/](http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci_regole_per_un_pic-nic_in_spiaggia_a_tutta_salute-199072110/)

## 5. AL MARE 500 KCAL DA SUDDIVIDERE IN 2-3 MOMENTI

Altro dubbio: quanto mangiare? L'aria aperta ed in particolare il mare stimolano l'appetito ma è meglio non esagerare: "Se una persona ha un regime alimentare giornaliero intorno alle 2000 Kcal dovrebbe distribuirle in 400-500 Kcal per una colazione abbondante e tra 700-1000 kcal per il tardo pomeriggio e la cena. Per cui dovrà assumerne circa 500 per il pranzo, meglio suddivise in 2-3 momenti", dice Piretta. Perciò, se si decide di mangiare un'insalata di riso, ad esempio, conviene mangiare la frutta dopo due ore.

## 6. CONDIRE CON POCO OLIO

L'olio extravergine di oliva è sicuramente il condimento principe e il più salutare, ma è anche calorico, perché costituito per il 99% da grassi. "Per un picnic in spiaggia – chiarisce il nutrizionista - conviene usarlo con cautela non perché faccia male, ma per ridurre l'apporto calorico e rendere più agevole la digestione, in quanto i grassi rallentano lo svuotamento dello stomaco. Dunque, per condire un'insalata di riso per 2-3 persone va bene mezzo cucchiaino d'olio o comunque non più di un cucchiaino".

## 7. FRUTTA GIALLA E ARANCIONE PER I CAROTENOIDI

Pesche, albicocche, nespole, cocomero e melone sono da preferirsi perché ricchi di carotenoidi che assolvono a una funzione protettiva dai raggi solari e dai radicali liberi. "Cocomero e melone, essendo costituiti per il 90-95% d'acqua, sono particolarmente utili per una buona idratazione perché d'estate in spiaggia si consuma anche solo attraverso il respiro o il sudore una maggiore quantità d'acqua di quando si pranza in casa", spiega Piretta.

## 8. EVITARE BEVANDE GASSATE E ALCOLICI

È assolutamente sconsigliato bere in spiaggia alcolici, che si tratti di birra, cocktail o vino. "Aggiungere al caldo la vasodilatazione prodotta dall'alcol genera, infatti, un abbassamento di pressione col rischio di un collasso, perché più sangue si richiama all'intestino, meno se ne avrà negli altri organi, soprattutto se si è già piuttosto disidratati per l'attività fisica svolta in spiaggia", chiarisce l'esperto.



# REPUBBLICA.IT

15 Giugno 2018

[http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci\\_regole\\_per\\_un\\_pic-nic\\_in\\_spiaggia\\_a\\_tutta\\_salute-199072110/](http://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/06/15/news/dieci_regole_per_un_pic-nic_in_spiaggia_a_tutta_salute-199072110/)

## 9. GELATO SOLO A MERENDA

Sotto il sole in spiaggia, il gelato è un grande classico, ma come regolarsi specie con i piccoli? "Sul gelato – spiega Piretta - i bambini vanno educati, anche nell'ottica di evitar loro uno shock termico, qualora lo mangino tra un'attività fisica e l'altra e prima di bagnarsi. Per cui il gelato dovrebbe esser dato loro a conclusione dei giochi e della giornata di mare, ossia nel tardo pomeriggio, magari poco prima di andar via".

## 10. CONTENITORI SEPARATI PER I VARI INGREDIENTI

Preparare al momento il proprio panino, portando con sé gli ingredienti in contenitori separati (es. le verdure grigliate in un contenitore; il prosciutto in un altro; il formaggio in un altro ancora), può essere fastidioso, ma è utile a custodire la fragranza di ogni ingrediente e ad evitare la manipolazione che fa perdere in parte le proprietà nutritive di tali alimenti, garantendone anche una migliore conservazione al caldo.

