

Esodo, i consigli per una corretta alimentazione in viaggio

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Ponte critico per gli italiani che hanno deciso di mettersi in viaggio. Mentre 3 automobilisti su 4 hanno già effettuato gli ordinari controlli sul veicolo (check dell'olio motore, acqua radiatore, olio freni, etc.) in previsione delle lunghe code su strade e autostrade, sono pochi gli italiani che si stanno attrezzando, con le giuste merende e bevande, per le lunghe soste forzate che, come ogni anno, accompagnano le famiglie italiane in viaggio nei giorni dell'esodo estivo. I rischi causati dallo stress e dalla stanchezza accumulata in ore ed ore di coda non sono pochi e, in mancanza di una corretta alimentazione, possono trasformarsi anche in veri e propri pericoli per la salute. I consigli per chi è in partenza arrivano da "Buondi Vacanze", il vademecum su come prepararsi al meglio dal punto di vista nutrizionale al lungo esodo estivo, stilato da un pool di esperti nutrizionisti selezionati dal Gruppo Buondi Bistefani. I lunghi viaggi, specialmente quelli in auto, stancano e contribuiscono a rendere i bambini nervosi, possono causare cali d'attenzione per chi è alla guida ed annoiano [MORE] il resto del nucleo familiare a bordo. Anche in assenza di movimento il nostro organismo brucia energie, circa 96 calorie all'ora per i passeggeri e tra le 140 e le 220 calorie per chi è alla guida di un auto. Per scongiurare mal d'auto o colpi di sonno, meglio evitare cibi grassi o fritti, ma anche patatine e focacce farcite difficili da digerire. Consigliata invece una scorta di merende leggere e con pochi grassi per pasti piccoli e frequenti, così da poter essere autonomi per molte ore. Fondamentale e inoltre munirsi di almeno mezzo litro d'acqua a testa, possibilmente ricca di sali minerali, o di tè o di bevande non gassate così da poter garantire una buona idratazione per tutta la

durata del viaggio. Il caldo e l'aria condizionata aumentano infatti la quantita di liquidi persi attraverso la sudorazione e traspirazione. Le bevande non dovranno pero essere troppo fredde per evitare il rischio congestione. Meglio concedersi piccole soste ogni due ore: questo il consiglio di Pietro Antonio Migliaccio, Presidente della S.I.S.A (Societa' Italiana di Scienza dell'Alimentazione), che ribadisce l'importanza di ripartire gli alimenti in piccoli pasti da consumare durante l'arco dell'intero viaggio. Non bisogna demonizzare le merende confezionate, leggere e gustose, da ritenersi un valido apporto energetico soprattutto per i piu' piccoli, purché ci si limiti allo spuntino di meta' mattinata e del pomeriggio. Gli italiani in viaggio dovrebbero dunque dotarsi di cibi sfiziosi ed al contempo sani, leggeri e digeribili, che aiutino a tollerare le elevate temperature e che li supportino nel raggiungimento della meta delle loro vacanze senza appesantirli. Molti sono i rischi a cui il caldo ci sottopone e questo vale ancor di piu per le fasce della popolazione a rischio, anziani e bambini. Il caldo all'interno del veicolo potrebbe anche generare sintomi piu gravi come palpitazioni, abbassamento della pressione e crampi muscolari. Meglio evitare spostamenti nelle ore piu calde della giornata ed effettuare diverse soste durante il lungo viaggio, magari per una pausa caffè, che per gli italiani rimane uno sfizio a cui e difficile rinunciare.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/esodo-i-consigli-per-una-corretta-alimentazione-in-viaggio/3933>