

## Emergenza caldo: l'olio extravergine aiuta l'organismo a resistere

L'olio extravergine, abbinato a verdura, carni bianche o carboidrati, è ottimo per aiutare l'organismo a resistere al grande caldo e recuperare energie. E visto che ai carboidrati è bene non rinunciare, si alla merenda con pane e olio. La conferma viene dagli esperti dell'Harvard School of Public Health, una delle massime autorità in materia nutrizionale, come fa sapere Assitol, l'Associazione italiana dell'industria olearia. Secondo i ricercatori Usa l'olio d'oliva, rappresenta un alimento fondamentale ricco di grassi buoni in grado di rifornire l'organismo di energia. "E' proprio quello di cui si ha bisogno in estate - spiega Alberto Pucciarello, esperto di nutrizione - l'olio d'oliva ha gusto, leggerezza e ci aiuta a ripartire anche nelle ore più calde, a patto di saperlo abbinare ai piatti giusti". La dieta d'estate deve infatti puntare su un forte consumo di verdura, ricca di acqua e sali minerali che l'organismo perde con le alte temperature. Per un pasto anti-caldo via libera a proteine di origine vegetale come i legumi o animale dove è sempre bene scegliere carni bianche e pesce, da condire con olio a crudo, che ne valorizza il sapore senza appesantire. Non bisogna poi rinunciare ad una quota giornaliera di carboidrati; bastano due fette di pane fresco, meglio se integrale con extra extravergine e il pasto è completo. "Uno spuntino ideale a tutte le età", osserva Andrea Carrassi, direttore generale di Assitol, "un matrimonio ideale tra due pilastri della nostra cultura nazionale di cui, troppo spesso, si dimentica il valore salutistico".

FONTE: ANSA