

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli, Napoli. Per info e proposte di argomenti da apprendere www.moniacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

CHE FARE SE LA PRESSIONE SCENDE

Se la causa e' il caldo eccessivo, niente acqua e zucchero, meglio piuttosto un pizzico di sale. Senza eccedere.



PARTIAMO DAL PRESUPPOSTO che la temperatura corporea si aggira intorno ai 37 gradi e che indipendentemente dal clima, deve rimanere costante per garantire il benessere e le normali funzioni dell'organismo. Il cervello è il quartier generale della termoregolazione, ovvero di tutti i meccanismi che vengono messi in atto per mantenere costante la temperatura corporea.

D'altronde d'inverno sembra anche più facile: il clima freddo tenderebbe a far scendere la temperatura corporea a livelli non consentiti, pertanto il corpo sente la necessità di riscaldarsi accendendo una stufa interna e attivando reazioni istintive finalizzate a trattenere calore, pelle d'oca, restringimento dei vasi al fine di non disperdere calore. Noi, dall'altra parte, accendiamo i riscaldamenti e ci copriamo di più per evitare che il corpo si raffreddi oltre le sue possibilità fisiologiche.

QUANDO ABBIAMO LA FEBBRE ALTA, o quando siamo esposti a caldo estremo, la temperatura del nostro corpo tenderebbe a salire, cosa che il corpo sente chiaramente di dover contrastare, pertanto, mette in atto delle altre reazioni la cui finalità è disperdere calore come la sudorazione e il restringimento dei vasi, mentre noi istintivamente cerchiamo l'ombra, ci vestiamo più leggeri e accendiamo l'aria condizionata. Frequenti nelle stagioni calde sono i giramenti di testa, la sensazione di svenire, la mancanza di forze. Il caldo infatti determina una vasodilatazione, quindi un abbassamento della pressione arteriosa. Cosa fare in questi casi? Dipende dalla situazione, perché

sebbene ci siano casi in cui è necessario l'utilizzo di farmaci, il più delle volte però, occorre aiutare il corpo a difendersi dal caldo dal momento in cui ci svegliamo.

LO STATO DI IDRATAZIONE è la prima cosa da tenere presente: considerate che quando abbiamo sete vuol dire che il nostro cervello è già stato informato dello stati di disidratazione! Perciò una colazione e uno spuntino con un buon estratto di frutta fresca può essere un primo passo.

ACQUA E ZUCCHERO è inutile e ascientifico, piuttosto un pochino di sale. Quindi pasti salati il giusto, senza mai eccedere, e una buona integrazione con minerali quali magnesio e potassio è fortemente raccomandato, specie nelle persone che solitamente hanno valori di pressione fisiologicamente bassi indipendentemente dal clima.

UN ALTRO EFFETTO INDIRETTO del caldo a cui siamo esposti nei mesi estivi è l'effetto della sudorazione, che in certi casi determina un risultato opposto ovvero un raffreddamento tale che, unito alla disidratazione interna, porta contratture o mialgie muscolari.

Per questi motivi occorre prendersi cura del corpo, proteggerlo, oltre che dai raggi solari, anche dal caldo eccessivo, considerando che ogni tecnica che adottiamo per evitare la disidratazione, significa minore stress per il corpo e quindi significa rispettare e mettere il corpo nelle condizioni di lavorare al meglio.

