



L'AIGUA, DIFERÈNCIA BÀSICA EN UNA ALIMENTACIÓ D'HIVERN I D'ESTIU

Línia i salut

Durant l'estiu, molts dels nostres hàbits quotidians sofreixen canvis considerables per diversos motius. Mantenir una dieta sana pot ser una solució per evitar trastorns en la nostra salut.

G. Palau

Normalment, l'estiu és el període de vacances, d'anar a la platja o a la muntanya, de viatjar per l'estranger i de córrer petits riscos en mesurades aventures, com algun viatge a algun país exòtic o les inacabables nits estiuenques, que es presten més a la gresca i a l'escapada.

Dins dels costums que solen alterar-se a l'estiu, s'hi poden trobar els hà-

bits de la nostra alimentació, que tenen una gran tendència a desbordar-se, tant en els menjars com en les begudes.

S'acostuma a abusar de begudes refrescants i artificioses, i per la mateixa tendència a associar estiu amb vacances, s'acostuma a abusar, també, del consum d'alcohol. Els àpats es fan molt més desordenats i això comporta, moltes vegades, un augment del consum de

Del sol, els quilos i les dietes

Roser Marcé*

Ara pot dir-se que ja som a l'estiu, benvingut. El que passa és que, si d'una banda ens trobem als inicis d'una estació desitjada durant gran part de l'any, no és menys cert que l'estiu comporta una sèrie de problemes addicionals a la vida quotidiana, sobretot relacionats amb l'estètica. El clima mediterrani, tan esplèndid quant a les hores de sol amb què ens obsequia, representa, per a molts de nosaltres, la necessitat d'adequar la indumentària segons els canons de la moda. I enguany toca roba cenyida.

Greu dificultat per a molta gent, que només es recorda de la necessitat de mantenir una bona figura quan el sol llueix i cal anar a la platja. Perquè, si bé un estil cenyit com el d'aquesta temporada obliga moltes dones a fer recompte dels quilos de més acumulats per mandra durant l'hivern, el que de veres regeix en la dèria d'aprimar-se és l'obligatorietat de lluir el cos a la platja. I per poder lluir, o tan sols ensenyar, cal cuidar la figura.

La qüestió, tanmateix, no depèn, al

contrari del que es creu sovint, de la quantitat de quilos que suporta cadascú ni sols de la seva distribució. Per tant, les dietes que a corre-cuita segueixen moltes persones quan veuen el primer dia aprofitable de platja, esdevé un mètode absurd i sovint perjudicial. Una pèrdua provocada i intensa de pes, a part de la gana i la subsegüent irritabilitat que comporta, pot envellir el rostre, fent créixer les temudes arrugues. No, com en tot, l'essencial és la mesura.

La verdadera bellesa parteix de l'assumpció del propi cos, amb les seves característiques particulars. Les dietes són convenients, ajuden, però cal fer-les amb una bona programació. No és millor una dieta per la seva efectivitat en la pèrdua de quilos, sinó en el benestar que provoca.

Ara, a l'estiu, és aconsellable beure molt líquid, sobretot en dejú; evita la sensació de sentir-se inflada, tan molesta. Contràriament, augmenta la sensació d'agilitat i de lleugeresa, i és en aquest punt on està el benestar i, en definitiva, la bellesa. El consum de líquids, igualment possible en forma



de fruita, ajuda també a evitar les seqüeles que sovint deixa un bon bronze, no es pot oblidar que el sol resseca la pell i la hidratació és del tot necessària.

I esmentar, finalment, que els dolços i la xocolata són l'enemic número u d'una bona figura. □

*Dissenyadora de moda



A l'estiu s'acostuma a abusar massa de begudes refrescants i alcohol.

productes inadequats. Els gelats, les orxates, les cerveses, els entrepanys, i molts productes similars, acostumen a ser de diària consumició en una bona quantitat de persones durant l'estiu. El resultat és l'augment d'afeccions intestinals, de perill d'alteracions fisiològiques en les persones propenses i, el gran fantasma de molta gent durant l'estiu, l'augment de pes.

Una dieta d'estiu ha de ser rica en aigua, perquè es pateix el risc de deshidratació. S'han de consumir productes que portin molta d'aquesta aigua, com verdures, crues o cuites, i fruita. Les amanides i les verdures ens ajudaran a regular el nostre aparell digestiu, a mantenir-nos en una saludable forma, a fer digestions lleugeres i agradables i a no sobrepassar el nostre pes ideal.

Dels productes lúdics com són els gelats, dolços, orxates o begudes alcohòliques, més val no abusar-ne. Tampoc cal reprimir-se'n del tot, precisament en una època on es disfruta més de la vida exterior i es té més tendència al desordre, associat al temps de lleure i de vacances. El que sí que cal és



Gelats, cal evitar-ne l'excés.

mesurar-ne el seu consum i no fer-ne abús.

Cal tenir en compte, també, que durant l'estiu es poden consumir uns tipus de productes que poden resultar perjudicials per la salut. Les mahoneses i els productes fets amb llet corren el perill, amb la calor, d'una ràpida degradació i multiplicació de gèrmens. Això pot provocar infeccions intesti-

nals i intoxicacions, per tant cal tenir molta cura amb aquest tipus d'aliments, i fugir-ne durant aquesta època, sobretot en els establiments que no ens mereixin completa confiança.

Les raons estètiques que justifiquen mantenir una dieta equilibrada durant l'estiu són, potser, les més assumides per tothom. Una bona alimentació és la base d'un cos esvelt i atractiu, i tam-

bé pot ajudar a mantenir una pell fina i tersa. Alguns aliments ens poden ajudar, fins i tot, a bronzear el nostre cos, com per exemple, el consum de pastanagues. Quan sigui l'hora de posar-nos els banyadors i de lluir la moda estiuenca, que de per si és més delatora de les obesitats que la moda d'hivern, agraiem haver-nos sabut moderar en la nostra dieta. □

Necessitats energètiques diàries

	Hivern	Estiu
Calories	2.500	2.250
Aigua	2.000 cm ³	3.000 cm ³
Proteïna	70 grs.	70 grs.
Greix	100 grs.	70 grs.
Hidrats de carbó	310 grs.	310 grs.

El període d'estiu, com que hi ha més evaporació d'aigua, es necessita més hidratació, i, per tant, més consum d'aigua. Aquesta és la diferència bàsica en una alimentació d'hivern i d'estiu.

Quant als greixos, també és convenient consumir-ne menys a l'estiu, sumant un total de calories diàries de 2.250, aproximadament, un 10% menys de les necessàries durant l'hivern.

El consum d'aigua pot augmentar si es realitza algun tipus d'exercici fort, si es va a la platja o si es realitza algun esport, tant a l'estiu com a l'hivern. En tot cas, és aconsellable beure aigua i no begudes refrescants artificials ni alcohol. □

LES AFECCIONS DE L'APARELL DIGESTIU, LES MÉS FREQUENTS

Dietes d'estiu per prescripció mèdica

Encara que les normes de control referides a l'alimentació són molt rígides, les intoxicacions massives produïdes per mahoneses i productes lactis són la norma durant els mesos de calor.

G. P.

El doctor Ramon Coronas Alonso és el cap de Serveis Dietètics de l'Hospital Clínic i Provincial de Barcelona. Dins de la seva especialitat ha pogut establir les necessitats nutritives de les persones a l'estiu, depenent de molts factors, com l'edat, el pes, les despeses d'energia que es realitzin diàriament, les malalties que es puguin patir i la quantitat d'aigua que perdi cada persona. La manca d'una alimentació adequada i proporcionada durant l'estiu pot ser la causa de trastorns i malalties que ens amarguin l'època daurada de les vacances.

—¿Quin és l'element bàsic en una dieta d'estiu?

—Bàsicament, el que més canvia en el consum durant l'estiu és l'aigua, que se'n gasta molta més en aquesta època perquè hi ha molta més evaporació amb la insolació. Però també depèn molt de si es va o no a la platja, si s'està o no al sol i de l'esforç físic que es realitza.

—¿Per què convé fer unes dietes determinades a l'estiu i menjar uns determinats aliments?

—Com que hi ha més problemes hídrics i augmenten les necessitats d'aigua, és lògic que s'hagin de menjar aliments més rics en aigua, com són les fruites i verdures. Convé menjar menys concentrats en sal i convé augmentar els complexos vitamínics, sobretot certa quantitat de vitamines



Els aliments rics en aigua són els més adequats a l'estiu.