

ELS ALIMENTS RECOMANATS DURANT UNA ONADA DE CALOR

18 juliol, 2024



La primera onada de calor d'aquest any arriba avui a tot el país amb temperatures que arribaran als 45 graus amb un risc de calor extrem a gairebé totes les localitats. Les previsions confirmen que la calor extrema pot estar instal·lada en el nostre territori durant bastants dies. Un ascens tèrmic que es veurà amb intensitat aquest proper cap de setmana.

Per tant, hem d'aconsellar als nostres esportistes i a la població en general de la importància que té la hidratació, beure aigua, per evitar els cops de calor que són molt perillosos per la nostra salut i que ens pot portar, fins i tot, a la mort.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana beure entre 2 i 2,5 litres al dia i també mantenir una dieta saludable a base d'aliments amb 'efecte fred' que ens ajudin a sentir-nos

frescos i lleugers, evitant les digestions difícils, la sensació de pesadesa i retenció dels líquids afavorits per la calor.

¿Com es pot combatre l'onada de calor?

Durant l'onada de calor és molt important prendre aigua i begudes com suc de fruita sense polpa, brous desgreixats, infusions, etc.- per reposar les pèrdues de líquids i fer fluides les secrecions respiratòries, que es tornen més denses quan existeixen signes de deshidratació i augmenten el risc de pneumònia.

El cos ens fa advertències quan estem deshidratats. Les principals són les ganes de set; febre; reducció en el volum de líquid que orinem amb una micció fosca i no clara; boca-seca; augment del ritme cardíac, cansament i confusió.

La clau per superar una onada de calor és mantenir el cos hidratat, bevent abundant aigua entre els dinars i no durant ells, i afegir suc de fruites enlloc que els refrescos ensucrats. És molt útil xuclar glaçons de gel i aplicar-se crema hidratant als llavis. S'han d'evitar les begudes alcohòliques sobretot als dinars: encara que sembli que puguin hidratar perquè són líquids, no ho fan, tot el contrari, deshidraten. Es poden veure aigües amb gas, amb sabors, gelats de fruites, infusions, sopes fredes i fruites i vegetals amb alt contingut d'aigua (com pinya, cireres, maduixes, mandarines, meló, síndria, cogombre, enciam, tomàquet, ceba...).

Conjuntament amb aquestes recomanacions bàsiques, també hem de cuidar la nostra dieta. Hem de consumir dinars lleugers en la mesura del possible, evitant els dinars copiosos i prioritzar la fruita i les sopes fredes, com per exemple gaspatxo. En aquest sentit, hi ha aliments que ajuden el nostre organisme a fer front a les temperatures asfixiants.

Que menjar amb una onada de calor

Els experts en nutrició recomanen incloure en els nostres menús una sèrie d'aliments claus que a més a més de protegir la nostra salut ens ajudaran a baixar la nostra temperatura corporal i a sentir-nos menys pesats durant aquests dies amb calor extrema. Aliments que ens ajudaran a combatre la calor extrema.

- **Cogombre (97% aigua)**. Fresc i dolç, és un bon ingredient per enciams, gaspatxos i cremes d'estiu. També és un bon aliat contra la calor pel seu alt contingut en aminoàcids, vitamina C, aigua, calci, fòsfor, ferro i fibra, que ajuda a millorar el trànsit intestinal i a eliminar toxines.

- **Enciam (95% aigua)**. A més de ser la base de les ensalades més fresques, aquesta hortalissa ajuda a regular la calor corporal mantenint una correcta hidratació malgrat que beguem poca aigua. A més, ajuda a regular el trànsit intestinal i té propietats diürètiques, la qual cosa ajuda a eliminar la retenció de líquids.

- **Tomàquet (93% aigua)**. Rics en licopè i vitamines A i C, ajuden a controlar la calor perquè estimulen la producció de suor i mitiguen la set, per això el gaspatxo és la recepta de l'estiu i una de les millors sopes fredes pel seu valor nutricional.

- **Síndria (92% aigua)**. És una de les fruites que més aigua contenen i, a més, es pot calòrica: 100 grams aporten tan sols 20 calories. Per això és imprescindible tant en els plans per controlar el pes com quan és tractar de mantenir al seu lloc a la temperatura. A més de postres . Pot la base de primers plats , per exemple en mode gaspatxo.

- **Maduixes (91% aigua)**. Extremadament riques en vitamina C i àcids fenòlics, són una important font d'antocianines, uns flavonoides amb efecte antiinflamatori que ajuden a disminuir la pressió arterial i faciliten la

vasodilatació. Això ajuda el cos a millorar la circulació, baixar la temperatura i mantenir-se més fresc.

- **Meló (90% aigua).** Junt amb la síndria i les maduixes, és la fruita més fresca de l'estiu. A més, aporta molt poques calories i pot prendre's com un primer plat, en forma de sopa freda o combinant-lo amb altres aliments: pernil, salmó marinat, anxoves marinades...

Aliments que tenen efecte fred

Hi ha altres aliments que exerceixen en el nostre cos un efecte fred. Són les fruites en general, malgrat que també hi ha una sèrie de productes que a priori no els associaríem com a refrescants. És el cas d'algunes espècies i de les infusions, molt més refrescants que una cervesa ben freda. Sí, les begudes calentes ajuden a disminuir millor la temperatura corporal que les fredes, perquè el cos estalvia energia i protegeix la circulació,. L'organisme ha de gastar energia per escalfar el dinar i el menjar i la beguda freda a la nostra temperatura corporal, 36°. És per aquest motiu que un refresc fred o una Cervesa fa una sensació refrescant, però només de forma temporal. Al cap d'una estona comences a suar, perquè la digestió necessita un alt consum energètic per escalfar-los.

Aliments d'efecte fred:

- Fruites tropicals (plàtan, cítrics, kiwi, pinya, alvocat, mango)
- Espàrrecs, api, espinacs, carabassons, carxofes i xicòria.
- Aliments crus.
- Sucs de fruita.
- Tofu blanc.
- Aigua de coco.

- Productes làctics fermentats (iogurt i begudes de iogurt).
- Cúrcuma, menta, sàlvia i pimentó,
- Té verd.

Els aliments que hem d'evitar durant una onada de calor

Per altra banda, igual que existeixen aliments que generen fred hi ha qui ajuda a pujar la temperatura. Per exemple per la medicina tradicional xinesa algunes verdures i fruites tenen efecte calor". Són les que hi ha per evitar durant aquests dies i bàsicament es tracta de la ceba, la col llombarda, porro, el fonoll, el préssec, la cirera i els albercocs. A més.

Altres aliments:

- Peix blau i fumat.
- Formatge madur.
- All, curri, gingebre, xilè picant.
- Canella.
- Cafè, cacau i té amb espècies.
- Llet de cabra i ovella.
- Avena.