



Pìndulas de informatzione pro....

Ite andat bene a papare in s'istiu

Cun s'ambiente in ue bivimus tenimus de sighidu e pari-pari unu raportu de iscàmbiu chìmicu-fìsicu chi podet cunditionare a manera forte sa salute. S'organismu produit calore pro efetu de s'assunzione de cosa de papare, de su metabolismu tzellulare, de s'atividade fìsica, e sighende; cando sa temperadura de s'ambiente est arta meda fintzas sa temperadura de sa carena aumentat. Pro mantènnere sa temperadura de sa carena a valores normales prus o mancu a 37°C, su calore in prus est ispèrdidu gràtzias a unu protzessu chi ddi narant **termoregulazione**.

Cando sa temperadura de su sàmbene aumentat prus o mancu de 1°C, sos retzetores pro su calore chi sunt in sa pedde mandant sinnales a su tzentru de termoregulazione collocadu in suta de su cherbeddu, chi respondet faghende funtzionare duos mecanismos printzipales: su suorare e sa vasodilatatzione cutànea. Su suorare permitit de minimare su calore cun s'ispaporare chi portat a pèrdere abba e sales minerales (sòdiu, potàssiu, magnèsiu, cloro e sighende), cun sa vasodilatatzione cutànea su calore si perdet pro iscàmbiu deretu cun s'àera esterna (cunvetzione e condutzione) ma custu podet fàghere calare sa pressione o dare àteros istorbos cardiocirculatorios.

Unu fattore de importu mannu chi podet cunditionare sos iscàmbios est su tassu de umidità de s'ambiente.

S'umidità meda non permitit a su suore de ispaporare dae sa carena e duncas de fàghere calare sa temperadura. Est pro custu chi giai a temperaturas de 30 - 35 °C ma cun unu livellu de umidità arta (superiore a su 65 - 70%) si podet tènnere malores, cosa chi – non paret beru! – mancari non si tenet cun temperaturas prus artas si non b'at umidità.

Duncas sa **basca meda**, prus che totu si andat paris cun **umidità arta meda**, màssimu in chi est intradu in edade e pipios, podet favorèssere su peorare de sa salute fintzas a tènnere istados de malattia comente càncaros, disidratazione, iscumpensu cardiacu, insolazione, corpu de calore e sighende...

Sos alimentos tenent, in mesura diferente, totu sos printzipios nutritivos netzessàrios a s'organismu, finas s'abba e sos sales minerales chi si perdent suorende. Pro custu s'alimentazione est un'istumentu potente de impreare pro seberare cun atinu ite est prus utilosu pro istare bene in ogni periodu de s'annu. In s'istadiale s'organismu in cunditiones normales de sòlitu consumat prus pagu e duncas diat tocàre de adattare s'alimentazione preferende alimentos prus pagu energèticos e prus fàtziles a digerire (duncas pòberos de grassos) a manera de minimare sa produtzione de calore de sa carena chi benit dae su chi si màndigat, alimentos chi siant ricos de abba, de sales minerales e vitaminas; moderende sos chi pròvocant vasodilatazione, duncas mènguant sa pressione arteriosa e àrtziant sa frecuèntzia cardiaca comente s'alcol e s'ite de bufare cun cafeina (the, caffè, coca cola, àteru...) chi tenet efetos diureticos e podent favorèssere sa disidratazione.

Comente promemòria est pretzisu de ammentare carchi printzipii chi pertocat sos avesos alimentares giustos pro parare fronte mègius a s'istiu e pro minimare sos arriscos pro sa salute collegados a su calore:

1. Assegurare un'aportu bonu de lìcuidos bufende a su nessi 2 litros de abba mègius si naturale ogni die, ma fintzas tzentrifugados de ortalìtzia o de fruta ricos de sales minerales.

2. Bufare fintzas cando non si tenet sidis: s'O.M.S cussigiat a su nessi 10 tassas a sa die!

Tocat a dare atentu mannu a sos pipios piticos meda, a sos chi sunt intrados in edade e a sas persones chi non si nutrint a manera autònoma ca est prus fàtzile chi arriscent sa disidratazione.

3. Limitare su tzùcuru, sas bevandas gasadas durche e cussas cun cafeina: faghent aumentare sa diuresi e càusant pèrdida de lìcuidos imbetzes de ddos sostituire.

4. Prefèrrere s'ite de bufare non fritu meda e in ogni modu non ghiaciadu pro evitare cungestionnes dae *shock* tèrmicu.
5. In s'istadiale, in cunditiones de riposu, s'organismu consumat prus pagu calorias duncas sunt de prefèrrere màndigos prus pagu energèticos.
6. Papare ogni die tzereales (pane, pasta, arrosu, *crakers*) in cantidade adeguada preferende cussos integrales prus ricos de fibras e a ìnditze glitzèmicu prus bassu.
7. Alimentos protèicos comente sa petza (5-6 portziones a sa chida), su pische (a su nessi duas portziones a sa chida) e su casu (4 -5 portziones a sa chida) agiudant a torrare in paris su sòdiu chi si perdet, intra de custos sunt de prefèrrere sas variedades chi si digirint mègius.
8. Sos legùmenes sicos o friscos, in prus de dare aminoàcidos essentziales, sunt ricos de potàssiu chi agit pro regulare s'echilibriu ìdricu, in sa contrazione musculare e in sa condutzione nervosa, duncas si cussigiat de ddos papare fintzas in s'istiu 2 o 3 bortas a sa chida.
9. Limitare su consumu de salumes e grassos animales ca sunt ipercalòricos e pagu digeribiles.
10. Seberare màndigos e maneras de coghinare sèmplitzes: preparatziones elaboradas meda, coturas longas, cundimentos grassos meda faghent sos màndigos malos a digirire e allòngiant su tempus de sa digestione, faghent artziare sa T°C corpòrea, faghent suorare e càusant vasodilatatzione.
11. Dividire s'ite de papare in 4 o 5 pastos lèbios in intro de sa die: si càrrigat prus pagu s'aparadu digerente, si produit prus pagu calore, si suorat prus pagu.
12. Fàghere semper s'ismùrgiu: est su pastu prus de importu de tètù sa die, dat energia e nutrit a pustis de oras meda de geunu, depet dare su 20-25% de s'abbisòngiu de energias chi serbit ogni die, depet èssere echilibradu pro su chi pertocat su nutrimentu in proteínas, carboidratos e grassos, si podet bufare late, gioddu, fruta, tzereales, pane, marmellada, àteru.
13. Papare ogni die a su mancu 5 portziones de fruta e ortalìtzia frisca cambiende a s'ispissu e seberende tra cussas prus ricas de abba e tra sos colores diferentes a disponimentu.
14. A su colore de fruta e ortalìtzia est cullegada sa presèntzia de cumponentes protetivos:
 - **RUJU**: (Sìndria, cariasa, fràgula, napa, biarava, piberone, tomata, raiga, àteros) in custos alimentos b'at **ANTOTZIANINAS** utilosas pro s'amparu de sos vasos sanguignos, **LICOPENE**, profetosu in sa preventzione de tumores, **VITAMINA C** a atzione antiossidante, vasuprotettore, tzicatrizzante, pro favorèssere chi su ferru de sos vegetales nche passet a s'organismu.
 - **BIRDE**: (Latuca, rughita, cugùmene, curcurighedda, afàbrica, beda, ispinatzu, àghina bianca, kiwi, àteru) in custos alimentos b'at clorofilla chi tenet un'atzione antiossidante potente; **MAGNÈSIU**, unu minerale chi leat parte a su metabolismu de sos tzùcheros e de sas proteínas, leat parte in sa regulatzione de sa pressione de sos vasos sanguignos e in sa trasmissione de sos impulsos nervosos. S'ortalìtzia a fògia cuntenet **FOLATOS** e **ÀTZIDU FÒLICU** de importu cando una fèmina est pringia pro sa preventzione de carchi malformatzione de su pipiu e in sos mannos pro minimare s'arriscu cardiovasculare, **VITAMINA C**.
 - **BRAU/BIAITU**: (perdingianu, radìchiu, figu, frutos de buscu, mura, pruna, àghina niedda, àteru) in custos alimentos b'at **ANTOTZANINAS**, **VITAMINA C** e minerales comente su **POTÀSSIU E SU MAGNÈSIU**
 - **BIANCU**: (Àgiu, chibudda, antunna, càule a frore, àteru) in custos alimentos b'at **QUERTZITINA**, antiossidante potente, e **ISOTIOCIANADOS** utilosos pro non fàghere imbetzare sas tzèllulas, in prus **POTÀSSIU** utilosu in sa preventzione de sas maladies cardiovasculares e ipertensione e **VITAMINA C**.
 - **GROGU/COLORE DE ARANTZU** (Limone, arantzu e agrùmenes in generale, melone, pèssighe, nèspula, barracoco, pastinaga, curcuriga, piberone) in custos alimentos b'at **B CAROTENE**, precursoru de sa vitamina A, chi - in prus de sas àteras funtziones -est protettore de sos tessuti e no los faghent imbetzare e de sa funtzione de sa vista, **FLAVONÒIDES** chi neutralizant sa formatzione de radicales lìberos
15. No est proibidu, si càpitat, de no rispetare custas règulas bastat chi su de non ddas rispetare non si fatzat règula.