

Il quiz alimentare della salute!

Tempo d'estate... di sole, di vacanze, attività all'aria aperta e più relax! Vuoi divertirti con il quiz del **“Vero o Falso”**? Rispondi alle domande sotto riportate.

- 1) Il cocomero è un frutto che contiene allergeni alimentari.
- 2) Fare una camminata un'ora al giorno contribuisce a dimagrire.
- 3) Il ghiacciolo fornisce un basso apporto calorico.
- 4) La neofobia alimentare è il rifiuto del cibo che non si conosce.
- 5) Esporsi troppe ore al sole senza protezione può favorire il tumore cutaneo.
- 6) Le gallette di riso sono più dietetiche del pane.
- 7) Non assumere un'adeguata quantità di acqua può rendere l'intestino pigro.

Risposte

1) Falso. Il cocomero (o anguria) non è inserito nell'elenco dei 14 allergeni alimentari. È il frutto emblema dell'estate, dissetante, diuretico e a basso apporto calorico (solo 16 kcalorie per 100 grammi). Inoltre contiene la citrullina che contribuisce a migliorare il sistema cardiovascolare.

2) Vero, meglio però se a passo sostenuto e se abbinata a un regime alimentare equilibrato che garantisca tutti i principi nutritivi nella giusta quantità e qualità. Inoltre camminare è utile per la prevenzione oncologica, migliora la circolazione sanguigna, rafforza le ossa e contribuisce a favorire il tono dell'umore.

3) Falso. Infatti, il ghiacciolo fornisce 137 calorie per 100 grammi, apporto energetico che equivale a mezzo piatto di pasta (da circa 70 grammi). Sarebbe utile preparare i ghiaccioli in casa con acqua e frutta fresca, preferibilmente di stagione, senza (o poco) zucchero.

4) Vero. È diffusa soprattutto tra i bambini che spesso non vogliono modificare le proprie abitudini rispetto ai nuovi cibi che non conoscono. Alcune strategie? Coinvolgili nella preparazione di nuove ricette, fai la spesa con loro e proponi gli alimenti “più difficili” a stomaco vuoto.

5) Vero. I danni causati dal sole possono essere di diversi tipi e tra questi ricordiamo il melanoma, tumore della pelle. Si consiglia di conoscere il proprio fototipo e scegliere un'adeguata protezione solare. Attenzione anche all'esposizione alle lampade UV (dispositivi abbronzanti).

6) Falso. La differenza è di circa 100 kcalorie in più rispetto al pane comune (sempre riferite a 100 grammi di prodotto). Le gallette di riso sono prive di glutine e si trovano in commercio anche integrali, con o senza sale.

7) Vero. Si raccomanda sempre di garantire l'introduzione di almeno un litro e mezzo di acqua naturale ogni giorno. Altre cause che concorrono all'irregolarità intestinale sono la scarsa assunzione di fibra alimentare e la sedentarietà.