

# Caldo, ecco il vademecum anti-afa per la giusta idratazione

**Autore:** Staff Siciliafan

**Data:** 24 Giugno 2014



**010101** Via libera a smoothies, centrifugati, frullati e succhi di frutta e verdura fresche che aiutano l'organismo ad idratarsi in estate. Arriva il vademecum anti-caldo di Fruitylife, il progetto europeo per la promozione del consumo di ortofrutta comunitaria co-finanziato dall'Unione Europea e dal ministero delle Politiche Agricole, con pratici consigli pubblicati sul sito [www.fruitylife.eu](http://www.fruitylife.eu). La regola di base e' bere anche quando non si ha sete per apportare non solo i liquidi ma anche i sali minerali e le vitamine persi con la sudorazione. La frutta e la verdura fresca frullate, spremute o centrifugate, sono alimenti ideali in ogni momento della giornata e consentono di ripristinare o mantenere il giusto livello di idratazione e aiutano a combattere quella spossatezza dovuta al caldo e all'afa. Smoothies, frullati e frappe' con la frutta estiva come albicocche, meloni, pesche, angurie e susine e con le verdure devono essere serviti ad una consistenza cremosa e gustati al momento affinche' le proprieta' nutritive non si perdano e il liquido non si ossidi diventando scuro. Semplici da preparare sono depurativi, disintossicanti, diuretici o coadiuvanti della circolazione sanguigna e diventano ottimi anche per i vegani o gli intolleranti al lattosio eliminando lo yogurt o il

latte e sostituendoli con bevande a base di soya o riso o piu' semplicemente con del ghiaccio.

Peppe Caridi

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/caldo-ecco-il-vademecum-anti-afa-la-giusta-idratazione/>

Generato il 18/05/2026