



# ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO

Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico

Il progetto AUXO-ENIGMI è realizzato interamente dai ragazzi del reparto di Auxologia dell'Ospedale San Giuseppe di Piacavallo.

NOTE: TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. NESSUNA PARTE DI QUESTA PUBBLICAZIONE PUÒ ESSERE RIPRODOTTA, ARCHIVIATA O TRASMESSA SENZA IL CONSENSO DEGLI AUTORI

Istituto Auxologico Italiano è un IRCCS  
(Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico)  
che opera sia in regime di convenzione con il Sistema Sanitario  
Regionale sia in regime privato.

Fondato nel 1958, Auxologico è una Fondazione che ha come esclusive finalità la ricerca scientifica e l'attività di cura dei pazienti. Auxologico è presente in Lombardia e in Piemonte con 15 strutture ospedaliere, poliambulatoriali e di ricerca che lavorano in stretta sinergia.

L'ospedale Auxologico di Piacavallo è una struttura ospedaliera riconosciuta a livello nazionale come punto di riferimento e di eccellenza per la cura dell'obesità grave.

È altamente specializzata nella ricerca, cura e riabilitazione di malattie metaboliche come l'obesità, disturbi del comportamento alimentare, disordini della crescita e malattie neurologiche.

# AUXO-ENIGMI

IL CRUCIVERBA MENSILE REALIZZATO DAI RAGAZZI DEL REPARTO DI AUXOLOGIA

## IL TEMA DEL MESE È: IL CIBO IN ESTATE

Qual è l'alternativa al gelato,  
priva di grasso e meno calorica?



### LO SAPEVI?

L'ALIMENTAZIONE IN ESTATE

In estate lo stile di vita si modifica perché in vacanza si mangia fuori casa più spesso, facendo meno attenzione agli apporti nutrizionali. Inoltre si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e la disidratazione può compromettere energia, funzioni cognitive e livelli di vigilanza e peggiorare la stitichezza.

#### QUALI CIBI SCEGLIERE?

Va ricordato che la percezione della "sete" è già di per sé un segno di disidratazione e andrebbe prevenuta bevendo poco ma di frequente. Il buono stato di idratazione può essere garantito e migliorato anche con una corretta alimentazione: circa il 20-30% dell'apporto giornaliero di liquidi deriva infatti dai cibi, il 70-80% da bevande e acqua. Vediamo come. Durante i mesi più caldi vanno preferiti cibi freschi e da consumarsi senza cottura (come lattuga, cetrioli e pomodori freschi) da abbinare sempre alla giusta quota proteica dando la preferenza al pesce, per il suo importante contenuto di acidi grassi poli-insaturi, preziosi per l'apparato cardio-vascolare, l'alta digeribilità e la minore densità calorica. Uova e formaggi, fonte di calcio e vitamina D, possono sostituire la classica bistecca e gli affettati andrebbero limitati a una o due volte a settimana. Latte, latticini, yogurt e latte fermentato (arricchito con probiotici) sono molto nutrienti, ad alto tenore di liquidi e utili anche a regolarizzare l'intestino. Ottime le insalate di pasta o riso: questa importante fonte di carboidrati durante la cottura assorbe acqua fino a circa il 70% del suo peso. Acqua e micronutrienti (vitamine e sali minerali) persi con la sudorazione possono essere facilmente reintrodotti con due porzioni di frutta giornaliera (circa 400-500 grammi di frutta) a completamento del pasto o come spuntino.

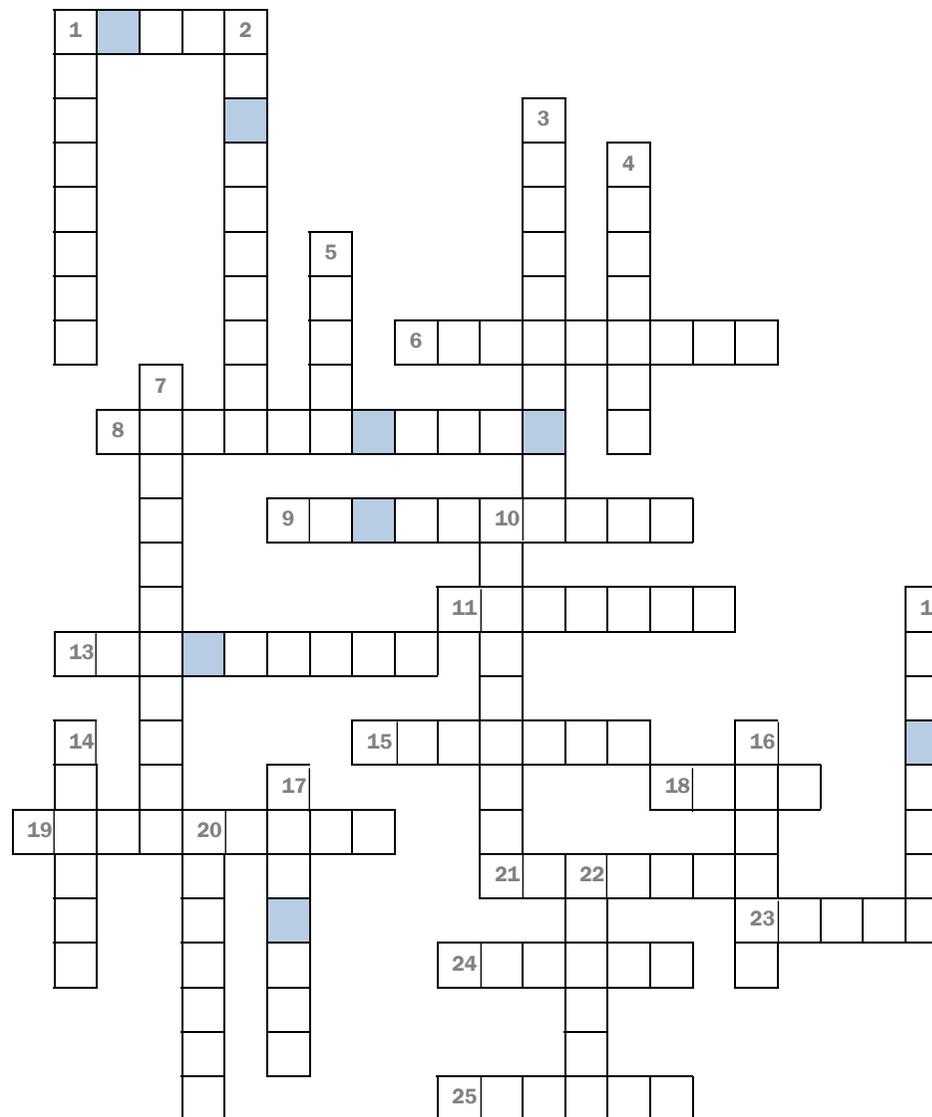
**VUOI SCOPRIRE LA CURIOSITÀ DEL MESE?  
GIRA LA PAGINA E RISOLVI IL CRUCIVERBA!**

## ORIZZONTALI

1. Tipico frutto sferico da spiaggia bianco all'interno e castano all'esterno
6. Piccoli ausili gonfiabili utili per imparare a nuotare
8. Gonfiabile utile per rilassarsi galleggiando sull'acqua
9. La festività a metà di agosto
11. L'alternativa al mare, per chi desidera nuotare restando in città
13. Mix di vari tipi di frutta in pezzi, conditi con limone e zucchero
15. Viaggiatore vacanziero, alla ricerca di mete culturali
18. La tipica meta estiva per abbronzarsi e fare il bagno
19. La riviera italiana del divertimento
21. Il frutto più acquoso
23. Cadute acrobatiche dal trampolino
24. Le si trova nel cielo notturno o nel mare
25. Tipico frutto estivo, giallo o retato

## VERTICALI

1. L'accessorio indispensabile per coprire la testa dal sole
2. Il suo fratellino invernale protegge dalla pioggia
3. Una merenda ghiacciata composta da acqua e aromi dolci
4. Il professionista del salvataggio balneare
5. Tabacchiera, nettarina o percoca
7. La parte di spiaggia bagnata dal mare
10. Un metodo di cottura all'aperto spesso utilizzato durante le feste estive
12. Costruzioni in sabbia e acqua, tipico divertimento dei bambini in spiaggia
14. Le rocce affioranti sulla costa del mare
16. Sciroppo bianco latte, al sapore di mandorle
17. Può essere da bagno o di Carnevale
20. Il dolce semi-congelato, tipico siciliano
22. Il dessert cremoso servito su cono o coppetta



**Qual è l'alternativa al gelato,  
priva di grasso e meno calorica?**

UNISCI E RIORDINA LE LETTERE NELLE CASELLE COLORATE E SCOPRI LA RISPOSTA