

Ramadan: 10 consigli per proteggere la tua salute

1. L'idratazione deve essere la parola d'ordine di questo periodo di ramadan. Non appena si può interrompere il digiuno, i praticanti devono bere in grande quantità. Inoltre non bisogna dimenticare di idratarsi appena prima di riprendere a digiunare.
2. Per quanto riguarda l'alimentazione, durante la rottura del digiuno, è meglio privilegiare un'alimentazione sana e non buttarsi su dolci e pasticcini che, anche in grande quantità, non placheranno la fame e disturberanno l'organismo.
3. La rottura del digiuno non deve essere sinonimo di pasto abbondante. Un pasto copioso non solo sarebbe dannoso per l'organismo, ma potrebbe anche favorire disturbi del sonno.
4. Prima di ripartire per una giornata di digiuno, si raccomanda di consumare la frutta per via del suo apporto di vitamine e soprattutto di zuccheri lenti, ma anche semola e cereali, in modo da resistere per tutta la giornata. In ogni caso, è importante mangiare bene prima dell'alba, per tener duro durante il giorno.
5. Anche se il digiuno si estende dall'alba al tramonto, i praticanti devono comunque cercare di fare tre pasti nel corso della giornata: il primo prima che sorga il sole, il secondo alla rottura del digiuno e il terzo qualche ora dopo (circa due o tre ore più tardi).
6. Se possibile, sarebbe utile fare una siesta nel primo pomeriggio. L'estate invita ancora di più gli utenti a iniziare questa pratica, in modo da consentire il recupero delle

- forze per il resto della giornata.
7. Il mese di agosto rischia di essere molto caldo. Si consiglia pertanto di evitare il sole e il calore durante il mese del ramadan. Occorre preferire le stanze fresche quando si è all'interno e l'ombra quando si è all'esterno, in modo da non affaticarsi troppo rapidamente.
 8. Anche se il periodo del ramadan non provoca nessuna conseguenza maggiore sulla salute dei praticanti, è importante ridurre al massimo gli sforzi fisici. Gli sportivi, in particolare, devono fare molta attenzione a non strafare durante il mese di ramadan.
 9. Le persone affette da diabete sono invitate a tenere regolarmente sotto controllo il loro tasso di glicemia, a idratarsi in abbondanza e a evitare i dolci in modo da ridurre i rischi sanitari legati a questo periodo di digiuno.
 10. Non bere troppo tè durante l'iftar, in quanto il suo effetto diuretico porterebbe ad urinare eccessivamente durante il giorno (espellendo così sali minerali preziosi) non eccedere nei cibi precotti da fast food, nè eccedere con il cibo in genere durante l'iftar non eccedere con il cibo al termine del digiuno.

A cura di:
Natalia Visalli
Simone Casucci
Sergio Leotta
Giuseppe Fatati



Gruppo di studio ADI-AMD-SID
"Nutrizione e diabete"



Diabete e relazioni transculturali



*DIABETE E
RAMADAN 2014*