

## **Piedi sudati? No, grazie!**

*Grazie alla sana alimentazione*

*Se d'estate siete ossessionati dall'incubo dei piedi sudati, sappiate che una soluzione c'è e si trova nel cibo.*



Un bel sandalo e... i piedi che sudano! Come combatterli? Anche con l'alimentazione.

Innanzitutto **bere tantissima acqua**. Scegliere **cibi con basso indice glicemico e ricchi di magnesio** (proprio le oscillazioni della glicemia possono provocare o intensificare il problema): cereali integrali, banane, noci, nocciole, ortaggi a foglia verde, piselli, fagioli e soia con i suoi derivati.

Si consiglia inoltre di evitare le bevande alcoliche e di consumare caffè e tè lontano dai pasti per migliorare l'assorbimento dei nutrienti.