

Alimentazione durante l'emergenza COVID-19

La pandemia di COVID-19 ha cambiato notevolmente le nostre abitudini facendoci riscoprire una dimensione diversa del vissuto quotidiano e costringendoci, in pochissimo tempo, a riadattare il nostro stile di vita.

Costretti a stare in casa possiamo però cogliere l'occasione per trasformare questa situazione in una nuova opportunità di salute, modificando in meglio le nostre abitudini alimentari e limitando gli eccessi e i comportamenti alimentari errati che possono influire negativamente sulla salute.

Fino a tempo fa i normali ritmi di vita spesso limitavano il tempo necessario alla cura dell'alimentazione nostra. Ora, invece, abbiamo l'opportunità di:

- **riservare** più tempo alla preparazione dei pasti
- **dedicare** tempo alla prima colazione e, se in casa abitano più persone, farla tutti insieme per condividere questo importante pasto della giornata
- **aumentare** il consumo di quegli alimenti importanti nella nostra dieta, come per esempio vegetali e legumi che a volte, per motivi di tempo, non si preparano spesso.

Inoltre, avendo meno impegni e passando la maggior parte del tempo nella nostra abitazione, è possibile consumare la gran parte dei nutrienti nella prima parte della giornata, abitudine che può aiutare a non aumentare di peso e a dormire meglio. Potendo pranzare a casa, è possibile fare scelte più in linea con le raccomandazioni nutrizionali, evitando di mangiare di corsa, magari un panino. Un'alimentazione che comprenda una grande varietà di frutta, verdura, cereali integrali, quantità adeguate di proteine e acidi grassi essenziali fornisce tutti i nutrienti necessari per una buona salute.

Cosa possiamo fare per mangiare meglio e rimanere in salute?

- *Aumentiamo la quota di alimenti vegetali* nella nostra dieta. Più frutta e verdura e più legumi in ogni pasto della giornata. Usiamoli come pietanza, come condimento (per esempio nei primi piatti), come snack (sgranocchiando carote, finocchi o mangiando pomodorini). In questo modo alleggeriremo l'apporto di calorie e miglioreremo la nostra dieta.
- *Tra i cereali privilegiamo quelli integrali* che sono un valido alleato per la salute dell'intestino e tendono a saziare di più, aiuto efficace per mangiare meno.
- Ricordiamoci che *bere acqua è essenziale* nel quadro del mantenimento dello stato di salute. Beviamo almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno anche se non percepiamo lo stimolo della sete. Cerchiamo di sostituire le bevande zuccherate con l'acqua o delle spremute o centrifughe di frutta fresca.
- Approfittiamone per *utilizzare pochi grassi e diminuiamo il consumo di sale*. Oppure se abbiamo voglia di sperimentare ricette, proviamo a sostituire gli ingredienti energetici (come la panna o cioccolato) con ingredienti più leggeri (come la ricotta o la frutta).
- Usiamo questo momento per curare di più anche la *varietà degli alimenti* che portiamo in tavola giorno dopo giorno, alternando e combinando diversamente tra loro i vari gruppi di alimenti: questo aiuta a migliorare la qualità e il piacere dell'alimentazione.
- Impariamo ad abbinare correttamente i cibi in modo da non generare squilibri
- Utilizziamo qualche trucco per imparare a resistere alle sirene dell'alimentazione e a moderarne il loro consumo
- *Attenzione a cibi grassi, ad alimenti e bevande ricchi di zucchero, a un eccesso di carboidrati* (pizza, pane, pasta, ecc), tutti alimenti ricchi di calorie. Attenzione anche agli snack salati che tendono a farci mangiare di più. Inoltre ricordiamoci che sale e zucchero non sono necessari e possono essere dannosi per la nostra salute.
- *Attenzione a non rendere la postazione di lavoro di casa un tavolo pieno di snack dolci o salati da spilluzzicare continuamente*. Questo periodo può consentire di riequilibrare i pasti della giornata, restituendo valore a due dei pasti principali: la colazione e il pranzo. Per una migliore efficienza del nostro metabolismo, facciamo una cena più leggera.
- *Attenzione a non credere che esista un integratore che possa sostituire una dieta bilanciata o che gli integratori di vitamine proteggano dal COVID-19*

Nei colloqui individuali verrà preso in esame il tipo di alimentazione utilizzato e, anche in funzione dei gusti e delle preferenze di ciascuno, verranno date indicazioni su come modificare eventuali squilibri e avviarsi verso un'alimentazione positiva ed efficace.

Dr. Francesco Paolo Rizzi

Biologo Nutrizionista