

## ***Vademecum Nutrizionale in Isolamento***

Il Ministero della Salute fornisce consigli per una corretta dieta da quarantena. Cosa mangiare, dunque, in isolamento?



Il Coronavirus sta provocando un vero e proprio cambiamento dal punto di vista sociale. Aumenta lo smart-working (era ora!), si sta insieme h24 – magari scoprendo anche come sono veramente le persone con cui abitiamo -, e c'è il rischio, ahimè, di mangiare senza freni stando più tempo in casa.

*Le idee, i concetti e le opinioni espresse in questo documento hanno uno scopo esclusivamente informativo. Il responsabile scientifico non intende, in questa sede, sovrapporsi a prescrizioni mediche esistenti, né tanto meno formulare diagnosi o terapie per alcun genere di patologia.*

*Il responsabile scientifico declina ogni responsabilità per eventuali danni causati (o che si presume derivino) direttamente o indirettamente dall'applicazione o dall'interpretazione, senza supporto medico, del contenuto di questo documento.*

Corrono ai ripari il **ministero della Salute** e la **Società Italiana di Nutrizione Umana** (Sinu) che forniscono la **dieta** da seguire durante la **quarantena**.

Innanzitutto, il **ministero** ci dice che non esistono regimi alimentari mirati per evitare il contagio da parte dei virus, figuriamoci per il **Coronavirus**, ma sicuramente mangiare in maniera corretta può aiutarci, nel caso fossimo infettati, a guarire prima.

Con il rischio concreto di sfogare la propria ansia sul **cibo** e avere, così, un inevitabile aumento di peso, ecco i suggerimenti:

- porta in tavola solo quello che hai deciso di mangiare, serviti una porzione “giusta” di ogni portata, riduci il consumo di **bevande zuccherate** e di altri prodotti ricchi di zuccheri, evita l’abuso di sale e di condimenti ricchi di grassi;
- consuma almeno 5 porzioni al giorno di **frutta e verdura**, fonti di minerali e vitamine (in particolare la **vitamina C** e la vitamina A) utili a rafforzare le difese immunitarie e la protezione delle vie respiratorie;
- sforzati di mantenere una regolare sia pur limitata attività motoria, ad es. cyclette, tapis roulant ma anche **ginnastica** a corpo libero 1 o 2 volte al giorno e cerca se possibile di esporre ogni giorno braccia e gambe al sole per 15-30 minuti per favorire la sintesi endogena di **vitamina D**;
- stare a casa può essere un’opportunità per dedicare maggiore attenzione e un po’ più di tempo alla preparazione di cibi salutari oltre che golosi. Di questo ne gioveranno sia la salute che l’umore;
- non assaggiare durante la preparazione dei piatti e non mangiare mai in piedi e di fretta, ma apparecchia sempre la tavola. Dedica tempo alla convivialità nei pasti dato che è un importante momento di aggregazione della famiglia e aiuta anche i ragazzi ad avere ogni giorno un’alimentazione varia ricca di frutta, verdura e legumi fornendo loro il buon esempio;
- coinvolgi i **bambini** nella preparazione del cibo: in questo modo si evitano noia e capricci e per loro sarà più divertente mangiare quello che si è aiutato a preparare.

Altri consigli utili sono:

- non avere in casa cibi pronti per il consumo;
- nei dolci **burro** e margarina possono essere sostituiti dallo yogurt;
- le **torte** possono essere farcite con frutta fresca, le crostate di frutta vanno preferite alle torte ripiene; usare farine di riso; soia; avena
- un'attenzione particolare deve essere dedicata alle modalità di **cottura**: i condimenti vanno usati in modo ragionevole e per quanto necessari, possono essere utilizzate pentole a pressione e padelle antiaderenti, ecc...;
- per gli **spuntini** scegliete, frutta fresca o verdura. La frutta è ottima anche a colazione.

## *I miei consigli in aggiunta sono:*

### *1. Mangiare all'orologio*

La prima regola è mangiare all'orologio, rispettare l'orario dei pasti in maniera rigorosa. "Ora più che mai. Il tempo e le giornate davanti a noi sono infinite. Per questo è bene darci degli orari precisi". Facciamo allora cinque pasti al giorno, colazione, spuntino mattutino, pranzo, merenda pomeridiana e cena. Se dobbiamo lavorare fino a tardi possiamo introdurre uno spuntino dopo cena, come vi ho abituato. "Svegliamoci al mattino presto"

### *2. Consigli per la spesa*

A causa del panico collettivo scatenato dalle restrizioni sempre più stringenti sono in tanti in questi giorni ad aver depredata i supermercati, principalmente di alimenti in scatola, carne, pasta, uova, farina. E mentre gli scaffali dei cibi conservati si svuotavano, i banchi di frutta e verdura restavano pieni. "Le persone, mosse da ansia e paura, hanno acquistato tutto quello che ritenevano potesse essere conservato per un lungo periodo. Invece, mai come ora, la frutta e la verdura sono i primi alimenti a cui dovremmo attingere per rafforzare il nostro sistema immunitario".

Non è necessario uscire tutti i giorni per avere a disposizione della verdura da poter integrare nella nostra alimentazione, basta uscire anche soltanto una volta a settimana (e avere un congelatore capiente). "La regola da tenere presente è che è importantissimo mangiare colorato. I colori nascondono dietro di sé dei segreti importanti: ad ognuno corrisponde una vitamina, un minerale, un

antiossidante. Una volta fatta la spesa possiamo lavare e tagliare le verdure e congelarle, sia crude che cotte. Possiamo preparare il dado fatto in casa, un minestrone o una vellutata e conservare tutto nel nostro freezer. A differenza delle preparazioni industriali sicuramente avranno anche meno sale". Anche i legumi rientrano in questa categoria: "Il mio consiglio è preferire sempre quelli secchi a quelli nel barattolo. Anche in questo caso, dopo averli lasciati in ammollo una notte, cuciniamoli e poi congeliamoli. L'importante è avere una dieta quanto più varia possibile, anche restando in casa e riducendo al minimo le uscite per la spesa".

### 3. Comfort food

Quando la giornata sembra non finire mai, quando l'orario per la cena ci sembra ancora lontano, quando ci prende la tristezza per l'isolamento e la lontananza dai nostri parenti, il primo riparo c'è lo offerono quasi sempre la dispensa o il frigorifero. Con il rischio di arrivare a fine quarantena con almeno una taglia in più. "Se riusciamo a mangiare sempre allo stesso orario, anche il nostro cervello si abituerà. L'ipotalamo, la zona del cervello dove risiedono i centri della fame e della sazietà, ci lancerà l'allarme al tempo e all'orario a cui lo abbiamo abituato. Ma, ciò detto, in questo momento sono indispensabili anche dei comfort food". Il primo non può che essere la **cioccolata**. "Scegliamo una tavoletta fondente che abbia una percentuale di cacao almeno del 85%. Il cioccolato è ricco di triptofano, un amminoacido precursore della serotonina, l'ormone della felicità, che ci dà quella sensazione di essere innamorati, di buonumore. La quantità concessa: 10 grammi al giorno, meglio alla sera".

Inoltre ci sono le **noci, le mandorle** e in generale la frutta secca (possiamo mangiarne fino a 20 grammi al giorno). La frutta secca è ricca di omega 3, vitamina B6, acido folico e anche triptofano; contiene anche il magnesio che è importante per i muscoli ma anche per riequilibrare i ritmi circadiani, ovvero il ritmo sonno veglia, che in questo momento a causa delle abitudini sballate potrebbe essere messo a dura prova. Anche le **banane** rientrano nella categoria dei comfort food, sono ricche di potassio, vitamina A, vitamina C, B6, ferro, ma soprattutto di fosforo, che fa benissimo alla nostra memoria. In questo momento infatti il cervello potrebbe essere un po' 'indolenzito', per questo un attivatore come le banane è un ottimo rimedio". Attenzione perché purtroppo ricche di amido quindi MOLTO CALORICHE, consiglio di fare un frullato con 250ml latte parzialmente scremato se ben tollerato, in alternativa bevande di soia o avena e consumarlo come pranzo /cena alternativa. Infine un cereale: l'avena. Ricca di fibre, possiamo usarla come sostituto della pasta, contiene anche tantissimo zinco, un minerale utile per contrastare la fatica e stimolare la serenità. Visto il tanto tempo a disposizione si possono anche preparare dei dolci fatti in casa, magari coinvolgendo anche i propri bambini.

#### 4. Aperitivo in casa

Poco prima dell'ora di pranzo o di cena, a volte c'è il rischio che arrivi lo stimolo della fame. Cosa fare per contenerlo e per evitare di fiondarsi su stuzzichini, patatine e tarallini? Possiamo puntare su della verdura fresca da tagliare e mangiare cruda: penso ai finocchi, cetrioli, ravanelli, carote, sedano. Possiamo farle diventare delle simpatiche crudité per fare un piccolo aperitivo salutare tra le nostre quattro mura.

#### 5. L'importanza dell'acqua

Niente più bottigliette plastic free da portare in giro. Ma siamo sicuri di bere abbastanza acqua? Il rischio infatti è che stando tutto il giorno in casa, si dimentichi di bere. Sono soprattutto gli anziani a correre questo rischio, perché con l'età si perde lo stimolo della sete. Ricordiamo che la quantità giusta di liquidi è di circa 2 litri al giorno in base chiaramente alla massa muscolare (più massa più litri sono necessari), pari a 10 bicchieri o 4 bottigliette. A casa cerchiamo di usare una caraffa capiente per renderci conto di quanto beviamo. Per restare ben idratati oltre l'acqua, possiamo ricorrere anche a tè e tisane. Istituiamo questo nuovo rituale. Visto che abbiamo del tempo a disposizione possiamo farci una tisana digestiva, oppure una tisana prima di andare a letto. Con il cambio di stagione chi soffre di reflusso potrebbe prepararsi una tisana a base di malva o di melissa, mentre per attivare il metabolismo si può bere acqua e limone al mattino. Per chi soffre di digestione è ottima quella al finocchietto o alla liquirizia, attenzione a chi ha problemi di pressione alta, per loro sconsigliata la liquirizia poiché la innalza ulteriormente. Un decotto ottimo per disinfiammare il nostro organismo in questi giorni è quello allo ZENZERO. Un rito da riscoprire dunque, che fa bene alla salute e che ci permette di sperimentare sempre sapori e profumi diversi.

## 6 Fitness

Siamo certi che in molti, si domanderanno quale sia la necessità di **iniziare ad allenarsi** proprio ora. Semplicemente perché è giusto che, in situazioni simili, si cerchi di curare anche il proprio equilibrio psico-emotivo; in tal senso, l'allenamento (svolto con ragionevolezza) può fare davvero molto.

Anche chi è abituato ad allenarsi duramente, cosa che non può essere riprodotta a casa, dovrebbe cimentarsi in workout casalinghi di vario genere. Questo perché l'organismo non accetta di buon grado l'interruzione brusca e il repentino cambiamento delle abitudini. Oltre al livello di attività fisica, la quarantena altera anche il ciclo **sonno-veglia** e la dieta. Tutto ciò potrebbe "**destabilizzare**", per così dire, il **sistema immunitario**; e noi, in questo periodo, non vogliamo certo perdere questo tipo di funzione corporea.

Questo ci porta alla grande ragione: **RESTARE A CASA!** È imperativo non abbandonare la propria abitazione nei periodi di quarantena se non per le ragioni essenziali consentite dalla legge. Significa che non dovete andare a correre, in bicicletta, sui pattini, ad arrampicare, a nuotare o a fare ginnastica là dove aumentano le possibilità di contagio. Assolutamente no. Sulla base di quanto detto sopra però, non bisognerebbe fermarsi. Ecco perché fare palestra a casa si può rivelare, a conti fatti, un comportamento di effettiva **prevenzione**.



*Andrà tutto bene..*

