

Il decalogo delle sane abitudini ai tempi del Coronavirus

Ci troviamo di fronte ad una situazione nuova e surreale, in questi frangenti l'alimentazione rischia di passare in secondo piano perché siamo troppo presi dalle emozioni e dalle notizie che si avvicendano rapidamente. In realtà in questi giorni di inattività forzata è ancora più importante alimentarsi in maniera corretta. Oggi più che mai una dieta sbagliata potrebbe non solo appesantirci ma addirittura indebolirci. Inoltre ansia, stress e noia che spesso accompagnano le nostre giornate #acasa possono favorire la comparsa o peggiorare il cosiddetto "emotional eating", ossia il ricorso al cibo come meccanismo di compensazione attraverso cui regolare le emozioni negative. Meglio allora puntare alla qualità, scegliendo cibi sani da tenere in casa cosicché anche lo sgarro non sia dannoso. Vediamo ora qualche consiglio utile per affrontare al meglio queste settimane in cui tutto deve essere riorganizzato:

1 Partiamo innanzitutto dalla **SPESA**: per evitare di andare a fare la spesa ogni giorno (cerchiamo di uscire meno possibile!) è **FONDAMENTALE CREARE UNA SETTIMANA ALIMENTARE TIPO**. Il vantaggio di avere un menù settimanale è incredibile! Ve ne accorgete! Potrete innanzitutto fare la spesa in modo più organizzato e semplice senza svuotare i supermercati ma anche limitando le uscite perché saprete già cosa cucinare e quindi cosa acquistare.

2 Sfruttiamo il tempo a disposizione per provare **NUOVE RICETTE SANE** magari coinvolgendo anche i bambini, in questo modo loro non si annoieranno e potremo condividere momenti piacevoli. Teniamo poi conto delle nuove ricette per quando torneremo alla normale routine e il tempo per preparare e organizzare i pasti sarà ridotto.

3 Cercate di non fare mai mancare nella vostra alimentazione quotidiana **FRUTTA E VERDURA FRESCHE** questo non significa dover uscire ogni giorno per acquistare verdura, ancora una volta basta organizzarsi. Preferite frutta e verdura di stagione, la stagionalità garantisce una maggiore ricchezza in vitamine e antiossidanti.

4 NON ACQUISTATE CIBO SPAZZATURA, BEVANDE GASSATE, MERENDINE, CAMELLE, PATATINE, ECC... questi alimenti rischiano di diventare cibi di conforto nei momenti di tensione e non sono certamente utili per il nostro benessere.

5 INTEGRATORI DI VITAMINE: ma servono davvero? Facciamo un po' di chiarezza. In rete purtroppo in questi giorni girano tantissime fake news e informazioni non corrette. Una di queste riguarda l'utilizzo della vitamina C come farmaco per la cura delle persone malate di Coronavirus. Pur essendo la vitamina C importante, **NON FA GUARIRE, NON PREVIENE L'INFEZIONE** ma può aiutarci a rinforzare il sistema immunitario se assunta nell'ambito di una corretta alimentazione e magari associata alla vitamina D. Quindi assumiamo (ma questo dovremmo farlo ogni anno dall'autunno alla primavera) integratori di vitamina D ad effetto immunomodulante e cibi ricchi in vitamina C. Se abbiamo la possibilità regaliamoci 15-20 minuti di sole ogni giorno, questo ci aiuterà nella autoproduzione di vitamina D.

6 MOVIMENTO: cercate di non stare fermi sul divano tutto il giorno, non è necessario uscire di casa e riempire i parchi per fare un po' di movimento, esistono tantissimi video su internet ma anche applicazioni gratuite sul cellulare che permettono di fare esercizi in casa propria. Non sono necessari attrezzi particolari e non è necessario nemmeno uscire, organizzatevi e dedicate all'attività fisica un po' di tempo ogni giorno.

7 MICROBIOTA INTESTINALE: ricordiamoci che nel nostro intestino vive un insieme di microrganismi che orchestra la nostra salute e modula il nostro sistema immunitario. Ancora una volta non illudiamoci, un microbiota intestinale sano non ci protegge dall'infezione ma ci può rendere più forti. Curiamo quindi il nostro microbiota, evitiamo i cibi spazzatura e preconfezionati, i carboidrati ad alto indice glicemico, gli zuccheri semplici e in generale gli abusi di cibi che "infiammano" l'organismo in quanto sono in grado di creare o alimentare la cosiddetta "disbiosi" intestinale. Se mangiamo sano con fonti proteiche selezionate (carne, pesce, legumi) con buon apporto di acidi grassi insaturi e polinsaturi come quelli della frutta secca, del pesce e dell'olio d'oliva, oltre che con quotidiano uso di vegetali ricchi di oligoelementi e soprattutto fibre, ottimizziamo la composizione e

la funzione del nostro microbiota intestinale e di conseguenza la sua capacità di aumentare la capacità difensiva del sistema immunitario nei confronti di tutti gli agenti patogeni esterni.

8 PROGRAMMIAMO LA NOSTRE GIORNATE: creiamo una nuova routine quotidiana e cerchiamo di distribuire le varie attività nel corso della giornata in modo equilibrato e non dimentichiamo di dedicare tempo al movimento, anche se a casa possiamo continuare ad allenarci quotidianamente e alla cura della nostra persona. Avere un programma della giornata scritto nero su bianco ci aiuta a rispettarlo.

9 COMPRIAMO LOCALE E ITALIANO: abbiamo il cibo e i prodotti migliori del mondo, ora ma ancora di più quando l'emergenza sarà finita, cerchiamo di sostenere le attività locali, i piccoli negozi, il km zero, i produttori locali e italiani. Ci rialzeremo prima e meglio se tutti acquistiamo italiano e locale.

10 NON METTIAMO IN QUARANTENA LE EMOZIONI: fortunatamente la tecnologia ci aiuta, sono innumerevoli le modalità per tenersi in contatto. Telefoniamo ad amici e familiari che non sentiamo da tempo, ricordiamoci dei nostri anziani che più degli altri stanno soffrendo della solitudine e del cambio delle abitudini, basta una chiamata per fare e ricevere del bene.

Dott.ssa Sara Giannini
Biologa Nutrizionista
www.nutrizionistasaragiannini.it