



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
*Associazione senza fini di lucro*

Lo smart working ed il telelavoro sono utili strumenti per proseguire le attività lavorative da casa, ma che purtroppo aumentano la sedentarietà. Anche essere costretti a trascorrere molto tempo a casa potrebbe indurre ad eccessi alimentari per noia o per il maggior tempo dedicato alla preparazione di cibi non sempre salutari. Se il peso corporeo tende ad aumentare, allora bisogna analizzare criticamente sia l'alimentazione che l'attività fisica abituali: e soprattutto questo periodo a casa non va considerato come causa inevitabile di aumento del peso corporeo.

Essere attenti al proprio peso corporeo significa realizzare un'alimentazione saggia e razionale che non rinunci alla piacevolezza di sapori vari e gradevoli. Un risultato soddisfacente è garantito dalla somma di tante piccole e costanti attenzioni: non avere in casa pronti per il consumo, ad esempio, alimenti a elevata densità energetica, non assaggiare durante la preparazione dei pasti, portare a tavola solamente ciò che si vuol mangiare, ecc..

Taluni accorgimenti nella preparazione del cibo tutelano dagli eccessi senza nulla togliere al gusto. Vanno riconsiderati alcuni pregiudizi diffusi: diminuire i grassi non significa necessariamente ridurre sapore e gradevolezza. Ad esempio, 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. 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. Fra gli spuntini deve essere incoraggiato il consumo di spremute di frutta, frutta fresca (banane, pesche, carote, ecc.), alcune preparazioni di verdura. Frutta anche a colazione: l'occasione di stare a casa e di non essere pressati da impegni mattutini è importante per imparare e riprendere a fare una buona colazione che contribuisce in maniera significativa ad aumentare gli apporti di minerali e vitamine utili per la protezione delle infezioni.

Per quanto riguarda l'infanzia, è fondamentale l'esempio offerto dai genitori; approfittate di questo momento per coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti ed aumentare la varietà dell'alimentazione. Il cibo deve essere sempre presentato in modo attraente e gradevole con l'offerta della massima varietà possibile di cibi e di preparazioni in termini di odore, sapore, colore e temperatura.

Ma in sintesi quale dieta ai tempi del Coronavirus?

- Non esiste una ricetta alimentare contro le infezioni virali, tanto meno contro il Coronavirus: però una corretta alimentazione e il mantenimento di uno stato nutrizionale ottimale potranno aiutarti a prevenire e nel caso a superare la malattia;
- La riduzione della mobilità potrebbe ridurre la tua spesa energetica. Per evitare un aumento di peso, porta in tavola solo quello che hai deciso di mangiare, serviti una porzione "giusta" di ogni portata e non aggiungere altro, riduci il consumo di bevande zuccherate e di altri prodotti ricchi di zuccheri, evita l'abuso di sale e di condimenti ricchi di grassi;



S I N U

---

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
*Associazione senza fini di lucro*

- Soprattutto consuma almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, fonti di minerali e vitamine (particolarmente vit. C e vit. 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;
- Rifletti che la necessità di restare a casa e in famiglia può essere un'opportunità per dedicare maggiore attenzione e un po' più di tempo alla preparazione di cibi più salutari e più gustosi, nel rispetto delle nostre tradizioni mediterranee: se ne gioveranno la salute ma anche l'umore;
- Non assaggiare durante la preparazione dei piatti e non mangiare mai in piedi e frettolosamente, ma apparecchia ogni volta la tavola: dedica tempo alla convivialità nei pasti perchè momento di aggregazione con la famiglia e di utilità per incoraggiare i ragazzi ad avere ogni giorno un'alimentazione varia ricca di frutta, verdura e legumi fornendo loro il buon esempio;
- Fai in modo che i bambini ti aiutino nella preparazione del cibo: in questo modo eviterai la noia ed i capricci ed è sempre più divertente e più facile mangiare ciò che si è scelto e si è aiutato a preparare.

Il Presidente SINU ed il CD SINU