

Barbara Paolini

Medico specialista in scienza dell'alimentazione

UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica

Presidente regionale Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica

L'epidemia di Covid 19 ha cambiato tutto.

Trascuriamo l'intera giornata in casa, e anche i pranzi e le cene sono consumate tra le mura domestiche. I ristoratori si sono attivati per affrontare la crisi [appoggiandosi al delivery](#) e intanto la grande distribuzione cresce a ritmi vertiginosi. Nonostante i messaggi rassicuranti sul garantire il rifornimento delle materie prime, c'è la tendenza a riempire i carrelli preferendo cibi in scatola e a lunga conservazione a scapito di quelli freschi, con un approvvigionamento come fossimo in tempo di guerra. Il motivo è che in questo momento è molto più facile lasciarsi trascinare dalle emozioni, più che dalla necessità.

Compriamo molto più cibo di prima, ma non sempre in modo ragionato. Come fare per non rinunciare a mangiare in modo equilibrato, coniugando il bisogno con l'emozione del momento?

Il periodo che stiamo vivendo può rappresentare una fonte di stress con ripercussioni su più fronti e, dato che il cibo è sinonimo di gratificazione, si tende a mettere nel carrello alimenti che servono a sollevare l'umore più che il bisogno fisiologico di mangiare. Si sceglie ad esempio, il junk food ovvero alimenti ricchi di sale e zucchero, e generalmente poco nutrienti e salutari. Ma ci stiamo riscoprendo un popolo di cuochi compulsivi, dedicando gran parte del tempo anche a cucinare (il lievito nei supermercati è introvabile!!!!) e, inevitabilmente a mangiare. Le conseguenze di questo, abbinato ad una vita più sedentaria, è quello di ritrovarci a dover cambiare la taglia dei vestiti.

E allora cosa possiamo fare? Vediamo alcuni consigli:

- 1) mantenere invariate le abitudini giornaliere, anche stando in casa. Questo vuol dire fissare un programma della giornata per scandire le attività. In primis svegliarsi all'orario abituale, rispettando il regolare ritmo circadiano
- 2) essere a casa significa avere la possibilità di scegliere cosa mangiare, ma implica anche la necessità di cucinare e dunque è importante organizzarsi. Fare un menu settimanale di base che tenga conto delle abitudini alimentari, ma anche dei gusti, provando a gestire così emozioni e necessità. Il planning settimanale di ciò che mangeremo ci consentirà di non improvvisare e dunque di non cadere nel rischio di mangiare male o in maniera non varia e di fare la spesa una volta sola a settimana, limitando così le uscite
- 3) cucinare e portare in tavola solo quello che hai deciso di mangiare, servendosi la porzione giusta; è importante ridurre il consumo di alimenti ricchi in zuccheri e bevande zuccherate, evitiamo salse e alimenti troppo ricchi in grassi
- 4) abbiamo più tempo a disposizione, impegniamolo per cucinare in modo salutare (evitando così i cibi pronti, più ricchi di conservanti e grassi), nel rispetto delle nostre tradizioni mediterranee
- 5) coinvolgere i bambini nella preparazione del cibo: in questo modo possiamo non solo distrarli dalla noia, ma educarli anche ad una alimentazione corretta
- 6) mantenere i pasti regolari e bilanciati, questo favorirà una buona sazietà nella giornata evitando di piluccare. Onorare il pasto e non mangiare mai in piedi e frettolosamente, ma apparecchiare ogni volta la tavola: dedicando tempo alla convivialità nei pasti perchè momento di aggregazione con la famiglia
- 7) consumare 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

- 8) si può impiegare il tempo anche nella preparazione di marmellate e conserve, da utilizzare nel tempo
- 9) mantenere la cura personale anche se siamo in casa, non lasciarsi andare alla trascuratezza, che alimenterà lo stress
- 10) se utilizziamo abiti "comodi" in casa, è importante controllare il nostro peso regolarmente e arrestare la eventuale salita, quando è ancora contenuta