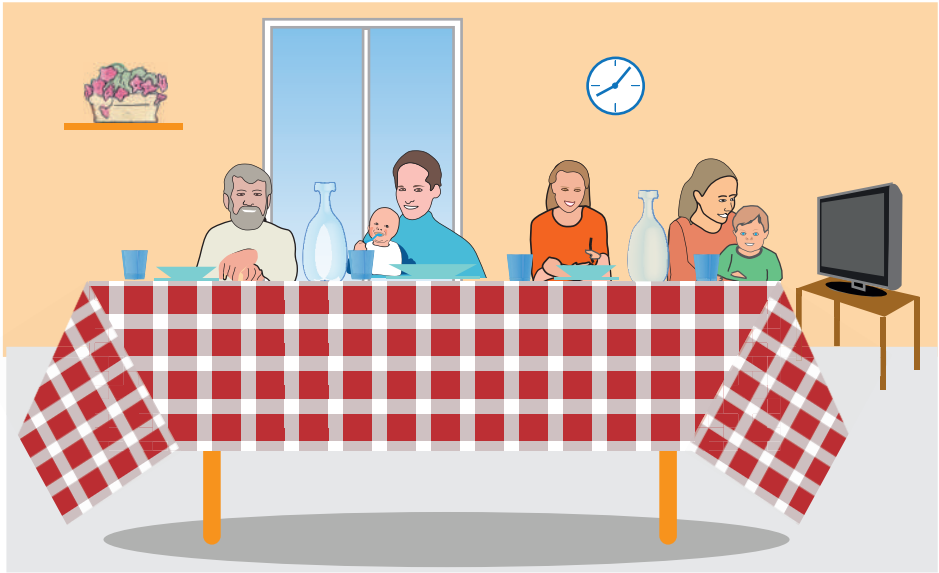
L'alimentazione durante l'emergenza da COVID-19

La pandemia di COVID-19 ha cambiato notevolmente le nostre abitudini facendoci riscoprire una dimensione diversa del vissuto quotidiano.

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.

Per esempio riservando più tempo alla preparazione dei pasti, alla prima colazione (magari, se in casa abitano più persone, facendola tutti insieme), aumentando il consumo di alimenti importanti nella nostra dieta, come per esempio vegetali e legumi che a volte, per motivi di tempo, non si preparano spesso ed evitando di avere la televisione accesa per favorire la socialità.



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 ingrassare meno e a dormire meglio.

Potendo pranzare a casa, è possibile fare scelte più in linea con le raccomandazioni nutrizionali nazionali e internazionali, evitando di mangiare di corsa, magari un panino.

È importante ricordare che una sana alimentazione è fondamentale in tutte le fasi della vita, dalla prima infanzia con il latte materno, nell'età scolare e in quella adulta.

Quindi, in questo "contesto casalingo forzato", che può favorire la tendenza a un'alimentazione disordinata è essenziale porre attenzione a come mangiano i bambini e anche i più grandi, compresi gli anziani: aiutiamoli a scegliere alimenti sani e ad avere piccoli accorgimenti per mantenersi in salute.

Cosa possiamo fare per mangiare meglio e rimanere in salute?

- Aumentiamo la quota di verdura, legumi e frutta nella nostra dieta.
- Tra i cereali privilegiamo quelli integrali.
- Ricordiamoci che bere acqua è essenziale nel quadro del mantenimento dello stato di salute e che l'acqua, non avendo calorie, non fa ingrassare.
- Se cuciniamo di più perché ci gratifica e rilassa, approfittiamone per utilizzare pochi grassi e diminuiamo il consumo di sale.
- Approfittiamo di questo momento per curare di più anche la varietà degli alimenti che portiamo in tavola giorno dopo giorno
- Per i bambini inseriamo fra i 3 pasti principali della giornata un paio di spuntini leggeri, come uno yogurt, un frutto, una fettina di pane e marmellata, un paio di biscotti o, a volte, anche una piccola fetta di torta.
- Seguiamo le corrette norme igieniche per la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.

Cosa è importante limitare

- Attenzione a cibi grassi, ad alimenti e bevande ricchi di zucchero, a un eccesso di carboidrati. Inoltre ricordiamoci che sale, zucchero e alcol non sono necessari.
- Attenzione agli eccessi per tutti i tipi di alimenti e ai comportamenti che possono portare a squilibrare la nostra alimentazione.
- Attenzione a non esagerare nel riempire frigo e dispensa.
- Attenzione, inoltre, ai cibi in scatola: sono comodi e pratici ma spesso ricchi di sale e possono contenere additivi.
- Attenzione a non rendere la postazione di lavoro di casa un tavolo pieno di snack dolci o salati da spilluzzicare continuamente.
- Attenzione a non credere che esista un integratore che possa sostituire una dieta bilanciata o che gli integratori di vitamine proteggano dalla COVID-19, così come da altre malattie.

In collaborazione con il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione,
Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA)