

# 10 PRINCIPI E PRATICHE CORRETTE PER STARE A CASA IN SALUTE

Non esistono diete miracolose contro le infezioni virali. Sicuramente, però, seguire uno stile di vita alimentare corretto aiuta a rafforzare il sistema immunitario e a mantenersi in forma. In tempi come questi, di smart working e mobilità ridotta tra le mura di casa, uno stile di vita sano è fondamentale anche per evitare di mettere su chili di troppo.

Essere attenti al proprio peso corporeo significa adottare un'alimentazione saggia e razionale, mantenendo il piacere di stare a tavola.. Alcuni accorgimenti nella preparazione del cibo evitano gli eccessi senza farti rinunciare al gusto.

In questo documento sono raccolti alcuni semplici suggerimenti utili per una sana alimentazione durante l'isolamento sociale



## 1

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.



## 2

Consuma almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, fonti di minerali e vitamine (in particolare, vit. C e vit. A) utili a rafforzare le difese immunitarie e a proteggere le vie respiratorie.



### 3

Fai stretching 10 minuti al giorno e sforzati di mantenere una regolare attività motoria, ad es. cyclette, tapis roulant, scale, ma anche ginnastica a corpo libero 1 o 2 volte al giorno. Nelle giornate soleggiate, se possibile, esponi le braccia e le gambe al sole per 15-30 minuti per favorire la sintesi endogena di vitamina D.

### 4

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. Sicuramente la salute e l'umore ne gioveranno.



### 5

Incoraggia il consumo di spremute di agrumi, estratti e frullati di frutta e verdura. Consuma circa 30 g al giorno di frutta secca e semi oleosi, utilizzandoli a colazione, come spezzafame o nelle insalate. L'occasione di stare a casa e di non essere pressati da impegni mattutini va colta per imparare o riprendere a fare una buona colazione – facendo sì che rimanga nella nostra abitudine anche quando si riprenderà la normale routine lavorativa.



## 6

Se non vuoi rinunciare ad un dolce fatto in casa, sostituisci lo yogurt al burro e alla margarina, farcisci le torte con frutta fresca, preferisci le crostate di frutta alle torte ripiene. Un'attenzione particolare deve essere dedicata alle modalità di cottura: i condimenti vanno usati in modo ragionevole e per quanto necessario, infatti possono essere utilizzate pentole a pressione e padelle antiaderenti, evitando l'uso eccessivo di olio e burro. Diminuire i grassi non significa necessariamente ridurre sapore e gradevolezza.

## 7

Tieni d'occhio l'apporto calorico. La vita meno attiva dovuta a questo periodo di isolamento sociale ci porta ad un minor dispendio energetico. Si consiglia un apporto giornaliero di alimenti ricchi di amidi (pane, pasta, riso, mais, patate ecc.) mediamente al di sotto di quello abitualmente utilizzato per sostenere le esigenze del proprio lavoro.

## 8

Bilancia le calorie necessarie per la giornata in 3 pasti principali e 2 spuntini: in questo modo, la distribuzione dei nutrienti energetici sarà più omogenea e il metabolismo sarà più attivo ed efficace. Eviterai di ritrovarti affamato durante la giornata!





# 9

Evita di assaggiare durante la preparazione dei piatti e non mangiare mai in piedi e di fretta, ma apparecchia sempre la tavola, che è il setting privilegiato dell'aggregazione e della convivialità.

# 10

Fai in modo che i bambini ti aiutino nella preparazione del cibo: attraverso il loro coinvolgimento attivo, eviterai la noia e i capricci, la cucina diventerà un gioco e sarà più facile far mangiare ciò che si è preparato insieme.

Incoraggia i ragazzi ad avere ogni giorno un'alimentazione varia, ricca di frutta, verdure, legumi.

Dai loro il buon esempio!

## PER I PIÙ PICCOLI



Bibliografia : Ministero della Salute, SINU – Società Italiana di Nutrizione Umana “Cosa mangiare ai tempi dell'isolamento”