

Stili di vita nell'emergenza COVID – 19

a cura di: U.O.S.D. Promozione della Salute, Piani della Prevenzione e medicina del Lavoro
– Dipartimento di Prevenzione ASL Roma 2

Nessuna dieta è in grado di porci al riparo dall'infezione da Coronavirus né di contenere i sintomi, in caso di contagio, però una corretta alimentazione e il mantenimento di uno stato nutrizionale ottimale potranno aiutarti a prevenire e nel caso a superare la malattia. Tra gli altri stili di vita, l'attività motoria ha un effetto positivo anche sulle difese immunitarie, mentre i fumatori potrebbero avere un rischio maggiore di sintomi gravi da infezione COVID – 19.

L'emergenza sanitaria in corso per la pandemia COVID-19 sta cambiando abitudini e stili di vita degli italiani, costretti a passare molto tempo nelle proprie abitazioni. Lo smart working, il telelavoro, la didattica a distanza sono utili strumenti per proseguire le attività di studio e 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, oppure – nei fumatori – ad aumentare il numero delle sigarette consumate, oppure dello stato di ansia o stress.

Ma il maggior tempo trascorso a casa non va considerato come causa inevitabile di sedentarietà, o aumento del peso corporeo o del fumo: viceversa è importante dedicare questo lungo periodo per riflettere su stili di vita salutari, da proporre a tutti i componenti della famiglia come di seguito suggeriscono le istituzioni.

Uno stile di vita salutare, anche a casa!

Quando si fa la spesa

- Impara a leggere e a confrontare le etichette nutrizionali. Prodotti alimentari simili possono avere diverso contenuto di grassi, zuccheri, sale
- Pianifica i pasti della settimana. Prepara una precisa lista della spesa ed acquista solo gli alimenti della lista.
- Orientati verso l'acquisto di alimenti a bassa densità energetica, componendo i pasti il più possibile con alimenti vegetali
- Acquista cibi che richiedono preparazione: ad esempio verdure a pranzo e cena, non solo come contorno ma anche come ingrediente principale di primi e secondi piatti (pasta o riso con verdure o sformati con verdure)
- Limita la disponibilità in casa di alimenti a elevata densità energetica e pronti al consumo quali salumi, formaggi e dolci

A colazione e a merenda

- Cogli l'occasione per abituarti ad una colazione non frettolosa: fai in modo che sia un momento quotidiano piacevole con tutta la famiglia, da mantenere anche alla ripresa delle attività
- Una corretta prima colazione non è solo un caffè: è bene che apporti una quota significativa (tra il 15 e il 25%) dell'energia complessiva
- Latte e yogurt (preferibilmente a basso contenuto di grassi) sempre presenti a colazione, in quanto le occasioni di consumo di questi alimenti nel corso degli altri pasti della giornata sono scarse e la loro assunzione è fondamentale per un corretto apporto di calcio
- Ricordati di frutta, verdura anche a colazione: contengono le vitamine di cui abbiamo bisogno
- Per la merenda preferisci frutta, spremute o yogurt magro alla frutta piuttosto che merendine o snack salati
- Attenzione a quanta cioccolata spalmi sul pane: ne basta poca per dare sapore

Nella preparazione e durante i Pasti

- Non assaggiare durante la preparazione dei pasti. Dividi nettamente il momento della preparazione dal momento del pasto
- Non mangiare mai in piedi e frettolosamente, bensì apparecchia ogni volta la tavola e riunisci la famiglia dando, così, ai pasti una precisa collocazione nella giornata
- Proponi verdura e frutta ad ogni pasto, legumi più volte a settimana mostrando il buon esempio per i tuoi figli
- E' il momento di riscoprire e provare ricette con metodi di cottura che non richiedano l'aggiunta di grassi e, quindi, utilizza padelle e pentole con fondo antiaderente, cottura a pressione, ecc.
- Stare insieme a casa può essere un'occasione per abituare la famiglia al consumo del "piatto unico" con i legumi e ad una maggiore varietà di alimenti vegetali
- Fai in modo che i bambini ti aiutino nella preparazione delle ricette: in questo modo li terrai impegnati ed è sempre più divertente e più facile mangiare ciò che si è scelto e si è aiutato a preparare
- Porta in tavola solo quello che hai deciso di mangiare: serviti una porzione "giusta" di ogni portata e non aggiungere altro
- Proponi ai bambini e a tutta la famiglia una varietà di frutta e verdura di stagione, di diversi colori e consistenza: sono fonti di minerali e vitamine (particolarmente vit. C e vit. A) utili a rafforzare le difese immunitarie e la protezione delle vie respiratorie.
- Per i tuoi figli rendi frutta e verdura il più possibile appetitose e fai in modo che siano coinvolti nella preparazione delle ricette

- Sostituisci nei dolci fatti in casa burro o margarina con yogurt magro o puree di frutta; al posto del mascarpone usa la ricotta; meno zucchero nella ricetta e ricorda: lo zucchero di canna o zucchero bruno apporta praticamente le stesse quantità di zuccheri di quello raffinato
- Per condire: impara a dosare l'olio con un cucchiaino e ad utilizzare aglio, cipolla, spezie, ecc. che danno sapore, non contengono calorie e consentono di limitare anche l'aggiunta del sale
- Non sprecare il cibo: la cucina del riciclo propone tante interessanti ricette per preparare piatti gustosi. Il pane raffermo può essere utilizzato nelle zuppe o per preparare torte per la colazione o polpette e per panature.

Per il controllo del peso corporeo

- Non considerare il periodo a casa come causa inevitabile di un aumento del peso
- Considera con attenzione variazioni di peso superiori a 3-5 kg: evita il "fai date", le diete molto rigide o restrittive e chiedi consiglio al tuo medico
- Se il peso aumenta, riconsidera sia l'alimentazione abituale sia l'attività fisica che svolgi
- Anche a casa, 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
- Non mangiare al di fuori dei pasti e degli spuntini programmati
- Alzati dal tavolo appena finito di mangiare, non "curare" la noia o l'ansia in dispensa. Scegli bevande senza zuccheri aggiunti: a tavola e dopo il fitness da camera solo acqua, non bevande zuccherate

BEVANDE ALCOLICHE

a cura della U.O.C. IAN - Dipartimento di Prevenzione ASL Roma 2

Per limitare la pandemia da Covid -19 e la gravità degli effetti della malattia è essenziale affiancare alle strategie igieniche di prevenzione e al distanziamento sociale un corretto stile di vita: seguire una dieta sana ed equilibrata, fare movimento, non fumare, non consumare bevande alcoliche o limitarne al massimo il consumo.

Purtroppo, uno degli effetti più gravi dei lockdown dell'ultimo anno è stato l'aumento del consumo di bevande alcoliche (birra, vino, aperitivi, liquori, superalcolici) nella popolazione in generale e in particolare tra le fasce di popolazione maggiormente a rischio, soggetti con passato di dipendenza e minorenni. Il fenomeno sembra correlato al disagio psicologico e sociale dovuto all'isolamento e all'incertezza verso il futuro, rinforzato dal diffondersi di fake

news sui probabili effetti protettivi dell'alcol nei confronti dell'infezione virale da Covid- 19 e facilitato dal proliferare di canali commerciali online e home delivery di bevande alcoliche (con "incrementi percentuali di vendita a tre cifre in tutto il mondo (+180-250%).

E' utile sapere che

- il consumo di alcol non protegge in alcun modo dal COVID-19, non distrugge il virus e non impedisce di esserne infettato. Al contrario bere bevande alcoliche, e soprattutto abusarne, aumenta il rischio di infezione perché l'alcol danneggia tutti i componenti del sistema immunitario e distrugge le giunzioni tra le cellule degli alveoli favorendo l'accumulo di liquidi nei polmoni con conseguente sindrome da distress respiratorio acuto (ARDS), una delle complicanze più gravi del Covid -19
- l'abuso di alcol può provocare una maggior incidenza di forme gravi di Covid-19 anche tra i gli under 20, una delle fasce di popolazione nella quale, anche in Italia, cresce il ricorso all'alcol per "evadere" dal lockdown
- tra consumo di alcol e infezioni virali, compresa quella da Covid – 19, esiste una correlazione dose dipendente: il rischio aumenta con l'aumentare del consumo

Qualche suggerimento

- se lavori da casa, segui le stesse regole del posto di lavoro e non bere; dopo la pausa pranzo occorre essere ancora in forma e lucidi per lavorare e questo non è possibile se si è sotto l'effetto dell'alcol
- l'alcol non è un componente necessario della tua dieta e non dovrebbe essere prioritario nella tua lista della spesa
- non fare scorta di bevande alcoliche perché ciò potrebbe spingerti ad aumentarne il consumo
- l'alcol non ti aiuta ad affrontare lo stress in quanto aumenta i sintomi da panico, i disturbi d'ansia e depressione e non combatte la noia; se sei a casa invece di consumare bevande alcoliche per passare il tempo, preferisci un allenamento "indoor": l'attività fisica rafforza il sistema immunitario
- se fai uso di bevande alcoliche, diminuisci il più possibile
- se non consumi abitualmente bevande alcoliche non iniziare a farlo spinto dalle fake news che si trovano online