



#PROmuoviamoci

www.propatria1883.it

PRO PATRIA VI RIPORTA I CONSIGLI DELLA DR.SSA BENEDETTA RASPINI, BUONA LETTURA!

Consigli per una quarantena in forma.

Dr.ssa Benedetta Raspini Biologa Nutrizionista Specialista in Scienza dell’Alimentazione

In questo particolare e difficile momento, in cui ci è chiesto di stare a casa e di uscire in meno possibile, la quotidianità è inevitabilmente cambiata per tutti noi.

La noia, l’ansia, il lavoro da casa e l’impossibilità di svolgere la nostra attività fisica usuale, in palestra o in piscina, può portare a mangiare più del necessario, introducendo più calorie di quante se ne consumiamo giornalmente.

L’isolamento, il maggior tempo passato al pc, alla televisione o sul divano, portano fra l’altro, il nostro organismo a produrre meno endorfine, le famose molecole del piacere e della felicità, che vengono stimulate proprio da tutte quelle attività piacevoli come le attività sportive, le interazioni interpersonali e il contatto fisico (tutto ciò che ci manca in questo momento).

Per sopperire a questa mancanza il nostro corpo cerca allora di aumentarne la produzione attraverso l’assunzione di cibo, in particolare di cioccolato e carboidrati, soprattutto quelli semplici (gli zuccheri). Ecco che davanti alla TV o al pc a un certo punto sopraggiunge quell’irrefrenabile voglia di biscotti, cioccolato e snack, che magari non siamo abituati a consumare quando siamo impegnati in attività sportive o siamo in giro con gli amici.

E poi, insieme alla maggiore sedentarietà e alle tante tentazioni che ci sono nell’ambiente domestico, non va sottovalutata la gioia di avere più tempo per dedicarsi finalmente alla cucina e alla realizzazione di quei meravigliosi piatti da “*Masterchef*”. Aimè andrà a finire tutto sul girovita...

La parola d'ordine è quindi moderazione, ma rispettando le regole base di una sana alimentazione:

- Consuma 5 pasti al giorno (colazione, pranzo, cena e due spuntini), tarati nelle quantità considerando la minore attività fisica.
- Per uscire dal circolo vizioso del *CARB CRAVING* (ricerca di carboidrati: più zucchero mangiamo e più ne vorremmo), cerca di organizzare dei pasti completi ben bilanciati in carboidrati, proteine e grassi.
- Non saltare i pasti pensando di diminuire così le calorie della giornata, anche se ti sei mosso poco: a metà giornata avrai una fame tale da voler svuotare il frigorifero.
- Consuma almeno 2 porzioni di verdura e 3 porzioni di frutta al giorno. Scegli alimenti di stagione da cucinare con cotture leggere, che richiedano poco condimento (cottura al vapore, alla piastra ecc.) e facilmente digeribili; un apporto equilibrato di vitamine e sali minerali (da frutta e verdura) come calcio, magnesio e zinco aiuta a preservare le difese dell'organismo, contribuendo all'ottimizzazione della risposta immunitaria.
- Consuma uno spuntino leggero a base di frutta, estratti o centrifugati vegetali oppure uno yogurt bianco magro con frutta secca o semi. Sono ottimi "spezza -fame" fra un pasto e l'altro.
- Mantieniti ben idratato consumando almeno 1,5 lt di acqua al giorno.
- Limita l'apporto di sale sostituendolo con le spezie e le erbe aromatiche che preferisci; in questo modo combatterai anche quella noiosissima ritenzione idrica che non se ne vuole andare.
- Quando hai il desiderio irrefrenabile di mangiare qualcosa fermati e rifletti: è fame vera o solo noia o nervosismo? La soluzione per ingannare quella voglia improvvisa è di pensare alle conseguenze future chiedendosi, soprattutto in caso di fame nervosa, se è più importante calmarsi grazie al cibo o prendere mezzo chilo. Fai una telefonata o distogli il pensiero impegnandoti in altro modo, oppure sorseggia una tazza di tè o tisana: la ritualità e il gesto mantengono la bocca occupata e possono aiutare a ridurre la fame nervosa;
- Mantieniti comunque attivo anche a casa: 30 minuti di attività al giorno in modalità *home fitness* a corpo libero utilizzando "attrezzi casalinghi" come ad esempio una semplice cassa d'acqua da 1,5 lt.
- Se puoi, passa qualche ora in giardino o in terrazza nelle ore più tiepide del giorno, per aumentare la produzione di vitamina D, importante per l'attivazione del sistema immunitario.
- Non c'è alcun bisogno di prendere d'assalto i supermercati e riempirsi il frigorifero, le provviste eccessive non sono utili: avrete solo più tentazioni e rischierete di fare andare a male i cibi comprati. Una lunga conservazione in frigorifero, poi, diminuisce il contenuto di vitamine della frutta e della verdura.