

## FINE DEL LOCKDOWN ... ma come ripartiamo?

*Consigli, indicazioni e considerazioni.*

Dr. S. Spinelli



# DURANTE LA QUARANTENA

---

La paura di un contagio si associa spesso alla sensazione di non avere il controllo della situazione ciò conduce a un aumento delle **restrizioni alimentari** o all'opposto a un aumento degli **episodi di abbuffata**. L'isolamento prolungato ha limitato l'**attività fisica** e aumentato il timore di **prendere peso**.

Inoltre le abbondanti **scorte alimentari** presenti in casa rappresentano uno stimolo pericoloso.



# CEREALI E LEGUMI

---

**Cereali**, importanti nell'alimentazione quotidiana.

Apportano amido e fibra, ma anche vitamine, minerali e proteine.

**Da preferire quelli integrali.**

**Legumi:** ottima fonte di proteine e fibre.

Consumati con i cereali formano un pasto completo.





# FRUTTA E VERDURA

---

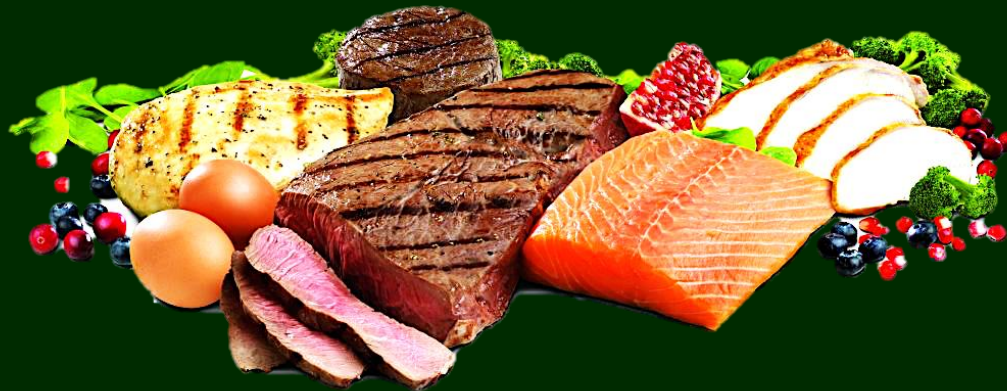
- Consumare frutta e verdura, tutti i giorni, più volte al giorno, in abbondanza.
- Contengono sostanze antiossidanti, vitamine e minerali (**sistema immunitario**).
- Sono fonte importante di **fibra** ad azione prebiotica, utili per le funzioni del microbiota (**sistema immunitario**).



# LE PROTEINE

---

- Consumare il **pesce** fresco o surgelato due tre volte la settimana.
- Tra le **carni** preferire quelle bianche e magre.
- **Uova**: fino a 4 la settimana.
- Si può consumare **latte e iogurt**.
- Attenzione ai **formaggi stagionati** contengono quantità elevate di sale.
- Tutte le proteine animali sono ad alto valore biologico.



# I GRASSI

*puntare sulla qualità*

- È necessario che nell'alimentazione quotidiana ci sia sempre una certa quantità di grassi. Apportano energia. Veicolano le vitamine liposolubili. Forniscono acidi grassi essenziali
- Da preferire **olio EVO**. L'acido oleico (grasso monoinsaturo), azioni : riduce il colesterolo LDL e aumenta le HDL.
- Altre molecole hanno azione antiossidante (tirosole, idrossitirosole, oleuropeina) ed antinfiammatoria (oleocantale).



# SEMPRE A PROPOSITO DI GRASSI

---

- Aumentare il consumo di frutta secca con guscio: noci, mandorle, noci brasiliane, pistacchi, semi di zucca, anacardi, nocciole. Sono cibi ricchi di grassi insaturi e minerali.
- Evitare grassi industriali, in particolare i grassi idrogenati e trans (**margarina**).
- Aumentare il consumo di **pesce** (omega3).





# ACQUA

## *IL NUTRIENTE PIÙ IMPORTANTE*

---

**Bere acqua regolarmente.** Rimanere ben idratati, principalmente bevendo grandi quantità di acqua pura (6-8 bicchieri al giorno per la maggior parte degli adulti) aiuta anche il nostro **sistema immunitario.**





# COME COMPORTARSI

---

- Bere a sufficienza, mediamente **1.5 – 2 litri al giorno**
- Bere frequentemente, piccole quantità, lentamente.
- Gli anziani devono bere spesso, anche se non avvertono la sete.
- Le bevande come aranciata, bibite, tè, caffè, apportano anche altre sostanze che contengono calorie (zuccheri semplici) o farmacologicamente attive (caffeina), pertanto vanno assunte con moderazione.



# RIDUCIAMO ZUCCHERI E DOLCIUMI

---

- Controllare quantità e frequenza di consumo di alimenti e bevande dolci
- Preferire dolci a ridotto contenuto di zucchero, prestare anche attenzione alla qualità e alla quantità di grassi.
- Consumare con moderazione prodotti dolci da spalmare sul pane (marmellata, miele, creme ..).
- Per addolcire preferire la stevia. No altri dolcificanti.



# LIMITARE L'USO DEL SALE

---

- Nella preparazione casalinga dei cibi ridurre l'aggiunta di sale, usarne quanto basta a soddisfare il palato
- Limitare l'uso di cibi industriali, ricchi di sodio
- Dare la preferenza a erbe e spezie aromatiche.



# RIDURRE IL CONSUMO DI ALCOL

---

- Consumare con moderazione le bevande alcoliche. Solo durante i pasti, o immediatamente prima o subito dopo aver mangiato.
- Preferire quelle a basso tenore alcolico (vino, birra).





# VARIARE SPESSO LE SCELTE A TAVOLA

## *PERCHÉ?*

---

- Mangiare sempre le stesse cose potrebbe essere non solo noioso ma, addirittura, dannoso per la nostra salute.
- Riduce il rischio di ingestione continuativa di **sostanze "anti-nutrizionali" e nocive.**
- Riduce l'incidenza di **allergie**
- Variare è il modo più semplice e sicuro per garantire un adeguato ap



# DISTRIBUZIONE DEI PASTI

---

*“Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero”*

Tutte le ricerche sulla nutrizione convalidano le basi scientifiche di questa affermazione.

- Evitare continui spuntini fuori pasto (soprattutto a base di snack industriali dolci o salati).
- Nello spuntino a metà mattina e metà pomeriggio preferire frutta (fresca o secca) o yogurt.





# DECALOGO PER UNO STILE DI VITA SALUTARE

---

1. Più cereali integrali, legumi, frutta e verdura.
2. Grassi: scegliere la qualità e limitare la quantità.
3. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei limiti.
4. Bere ogni giorno acqua in abbondanza.
5. Bevande alcoliche: in quantità controllata.
6. Ridurre il sale.
7. Limitare il consumo di alcol.
8. Variare spesso le scelte a tavola.
9. Prestare attenzione alla distribuzione dei pasti.
10. Controllare il PESO mantenersi ATTIVI.





# RITORNARE A MUOVERSI

---

*ORA BASTA RIPOSARE*



*È TEMPO DI MUOVERSI*



# RIPRENDIAMO A FARE MOVIMENTO

---

La sedentarietà, oltre a rappresentare un fattore di rischio per l'obesità, costituisce fattore di rischio per: cardiopatia coronarica, diabete, tumore del colon e tanto altro.

L'attività fisica è fattore protettivo anche per ipertensione, osteoporosi e apparato muscolo-scheletrico.



**Grazie per  
l'attenzione**

