



IO RESTO A CASA



**CONSIGLI
PER UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA**



a cura dell'Azienda USL Valle d'Aosta

Le restrizioni rese necessarie in questi giorni per evitare la diffusione dell'infezione da covid-19 possono determinare un'alimentazione eccessiva e squilibrata e uno stile di vita marcatamente sedentario con conseguenze sul peso e lo stato di salute della popolazione.

In questo momento di emergenza sanitaria in cui tutti noi siamo probabilmente più sensibili al tema della salute, sarebbe invece utile impiegare una parte del tempo che abbiamo a disposizione per prenderci maggiormente cura della nostra dieta e, per quanto possibile, del nostro stile di vita.



DIETA SANA ED EQUILIBRATA

Il *"Piatto Sano"* è la rappresentazione grafica della composizione ottimale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata, dalla colazione fino alla cena.



Osservando l'immagine il pasto è costituito, come raccomanda la dieta mediterranea, principalmente da alimenti di **origine vegetale**, con la verdura e gli ortaggi che dovrebbero occupare circa il 50% del piatto del pasto.

Si consiglia infatti il consumo di almeno **3 porzioni abbondanti al giorno di verdura** e 2-3 di frutti (*meglio se di stagione*), variandone la qualità e il colore ad ogni pasto.

Nella giornata inoltre non dovrebbero mancare il **latte** e i **latticini** (1-2 porzioni al giorno), preferibilmente a basso contenuto di grassi, e gli oli vegetali. Si raccomanda infine un apporto di **acqua** di almeno 1,5 l (circa 8 bicchieri) da assumere tal quale (*meglio se oligominerale*) oppure come tisane e thè (*preferibilmente verde*) non zuccherati.

Oltre a quanto appena descritto è importante seguire alcuni semplici consigli dietetico-comportamentali finalizzati a migliorare la qualità della nostre dieta:

- Fai **pasti piccoli e frequenti** frazionando la tua dieta in colazione (*da non saltare!*), pranzo, cena e 1-2 spuntini;
- Varia le scelte a tavola. Il corpo necessita del giusto apporto di energia, macro e micronutrienti; il modo più efficace per coprire tutti i fabbisogni è quello di **variare il più possibile** le scelte a tavola combinando opportunamente i diversi cibi;
- A **colazione** assumi con il latte o lo yogurt alcuni cucchiari di fiocchi d'avena, crusca di frumento, formelle di frumento integrale o fette biscottate integrali e biscotti integrali senza zucchero aggiunto (*fibre maggiori di 5 g e zuccheri inferiori a 5 g/100 g*);
- Assumi la **frutta** lontano dai pasti principali, preferibilmente negli spuntini, preferendo il consumo di quella a maggior contenuto di fibre (mele, agrumi, nespole, fragole, pere, prugne, albicocche, kiwi);
- Assumi 10-15 minuti prima del pranzo e della cena una porzione abbondante di **verdura cotta o cruda** come "antipasto" e almeno 0,5 l (*circa 2 bicchieri*) di acqua al fine di incrementare il tuo senso di sazietà;
- Assumi tutti i pasti, compresi gli spuntini, **seduto** evitando di assu-

mere i pasti in piedi e/o svolgendo altre attività al fine di aumentare la consapevolezza del cibo assunto. Assumi i pasti lentamente (*circa 20-30 minuti per i pasti principali*) al fine di aumentare la consapevolezza della sensazione di sazietà e la soddisfazione per il cibo assunto.

Inizialmente è possibile utilizzare alcune semplici strategie:

- masticare accuratamente (*circa 10-15 masticazioni a boccone*);
- utilizzare le posate con la mano non dominante.
- Metti in tavola solo gli alimenti previsti nel pasto (*evitare di aggiungere affettati e formaggi se nel pasto è già previsto un altro secondo piatto*);
- Cuoci pasta, riso e cereali **al dente** (*1 minuto prima della cottura indicata*) al fine di ridurre l'Indice Glicemico e incrementare il potere saziante del pasto;
- Consuma almeno la metà dei cereali e derivati (*pane, fette biscottate, pasta ecc.*) **integrali**, sostituendo la pasta e il riso "bianchi" con pasta e riso integrali o cereali integrali in chicco (*es. farro, orzo, avena, grano saraceno, quinoa, ecc.*). Una porzione media di primo piatto equivale a circa 60-80 grammi;
- Per **condire i primi piatti** preferisci sughetti poco elaborati, a base di verdure o di ortaggi oppure una zuppa di legumi;
- Per i condire i tuoi piatti:
 - Utilizza preferibilmente l'olio extravergine d'oliva (*circa 2-3 cucchiaini al giorno*), meglio se aggiunto a crudo;
 - Limita il consumo di burro ed evita le margarine;
 - Usa preferibilmente erbe, spezie, aglio, agrumi e aceto per insaporire i tuoi piatti;
- Aggiungi poco **sale**, sempre iodato e a fine cottura; toglila dalla tavola la saliera, le salse salate (*es. ketchup, salsa di soia*) ed evita il consumo di dadi da brodo.
 - Tra le modalità di cottura preferisci quelle a vapore, ai ferri e al forno



- Assumi sia a pranzo sia a cena un secondo piatto. Se hai poca fame prepara un piatto unico (esempio pasta al tonno, pasta al ragù magro, pasta con uova, riso e piselli, pasta e ceci/lenticchie) accompagnato da un'abbondante porzione di verdura cotta o cruda. Alterna i secondi piatti cercando di rispettare le seguenti frequenze di consumo:

1 volta alla settimana:

- carni rosse (*manzo, maiale, agnello*)
- affettati e salumi



2 volte alla settimana:

- carni bianche;
- uova;
- formaggi (*meglio freschi e a basso contenuto di grassi, sull'etichetta grassi totali < al 20% ogni 100 g di parte edibile*)

almeno 3 volte alla settimana:

- pesce (*meglio quello ricco in omega-3 quali ad esempio sardine, sarda, sgombro, trota, tonno e salmone fresco*);
- legumi (*freschi, surgelati o secchi come secondo piatto, sotto forma di zuppe, minestre o come piatti unici associati ai cereali - es. pasta e ceci*)

Una volta finito il pasto:

- alzarsi, sparecchiare il tavolo e lavarsi subito i denti (*preferibilmente con dentifricio alla menta forte e/o collutorio*);
- Non tenere gli avanzi o non lasciarli a vista (*es. usi contenitori scuri o carta di alluminio*);
- In caso di fame tra o prima dei pasti assumi **verdure crude** meglio se "croccanti" (*es. finocchio, cetriolo, ravanelli, sedano peperoni, ecc.*);
- Limita il consumo di **bevande zuccherate** (soft drinks, succhi di frutta) e scegli i cibi a più basso contenuto in zuccheri semplici (dicitura "di cui zuccheri" sull'etichetta nutrizionale con valore più basso possibile);
- Limita il consumo di bevande alcoliche.



DIETA E SISTEMA IMMUNITARIO

Tra i nutrienti che svolgono una funzione antiossidante e contribuiscono a mantenere in buona salute il sistema immunitario, ricordiamo:

- **vitamina C:** una spremuta di arance o altri agrumi a metà mattinata è l'ideale. Altre fonti sono: kiwi, uva, ribes nero, rucola, peperoni, crucifere (broccoli, cavolo, cime di rapa, verza); tra le erbe aromatiche erba cipollina, timo fresco, prezzemolo, peperoncino, coriandolo.
- **vitamina D:** particolarmente abbondante nel salmone, nelle sardine, nel pesce spada e nel tonno.
- **vitamina A:** presente soprattutto nei prodotti di origine animale; precursori di questa vitamina si ritrovano anche in vegetali quali spinaci, pomodori maturi, cicoria, lattuga, broccolo e cavolo verde, carote e prezzemolo.
- **Vitamina E,** ottima fonte è l'olio extravergine di oliva; tra gli altri alimenti che la contengono: nocciole e mandorle, cereali integrali, avocado e kiwi, curry e origano
- **Selenio e zinco,** si trovano rispettivamente nei cereali integrali e nella carne
- **Vitamine del gruppo B** (B2, B6, B9 e B12), possiamo usare il prezzemolo, il peperoncino piccante, il coriandolo, l'erba cipollina, la salvia, la menta. Da ricordare che la vitamina B12 è presente esclusivamente nel regno animale, e quindi nella carni, nei molluschi e crostacei, nel latte e derivati
- **Polifenoli,** presenti in molti vegetali e nelle spezie (aglio, la cipolla, i capperi, l'origano, il rosmarino, il basilico). Il cioccolato fondente (cacao almeno 72 %) andrebbe assunto sia per il contenuto in polifenoli sia in virtù degli effetti benefici sul tono dell'umore, ma con moderazione (massimo 10-15 g/die); tra le bevande ricche di polifenoli ricordiamo il tè verde e il vino rosso che salvo diversa indicazione medica, può essere consumato con moderazione (massimo 1 bicchiere da 125 ml ai pasti)

Una dieta varia ed equilibrata è in grado di garantire la copertura di tutti i fabbisogni del nostro organismo. Gli integratori alimentari sono necessari solo in caso di specifiche carenze e/o aumentato fabbisogno di particolari nutrienti e in ogni caso possono solo completare la dieta che deve sempre essere il mezzo principale con cui assumiamo i nutrienti. Un utilizzo fuori da queste condizioni può infatti risultare una "scorciatoia" facile ma spesso inutile e potenzialmente dannosa.

MANTENERSI ATTIVI CON ESERCIZI DA FARE IN CASA



Non potendo svolgere attività motorie e fisica all'aperto, ecco alcuni suggerimenti per restare attivi, garantendo in questo modo il mantenimento del **tono muscolare** e limitando il rischio di pericolosi **aumenti di peso**:



- quando si sta seduti a leggere o davanti alla televisione, **interrompere l'attività** dopo 30 minuti, alzandosi e camminando per la casa. Sono efficaci anche solo 3-5 minuti di attività motoria;



- l'ambiente domestico può essere modificato in modo da invogliare al movimento. Attraverso l'uso di **palle di gomma, bottiglie di plastica piene di acqua da usare come pesi, birilli o racchette, piccoli cesti, cerchi e tappetini di gomma**, è possibile attrezzare una palestra in casa, tale da favorire giochi di movimento spontaneo;
- dedica almeno **15-20 minuti al giorno allo svolgimento di esercizi di rinforzo** dei maggiori gruppi muscolari, seguiti da 5-10 minuti di stretching. Scegli 5-10 esercizi in base al tuo livello di allenamento. Svolgi ogni esercizio per almeno 20-30 secondi con un ritmo sostenuto, poi passa all'esercizio successivo. Finito il circuito fai una pausa di un minuto e ripeti questa sequenza per almeno 3 / 4 volte;
- utilizza applicativi smartphone (Android® e iOS®) che possano aiutarti e **guidarti nello svolgimento** di allenamenti ed esercizi a casa che non prevedano l'uso di attrezzi quali:

- **Pocket Workouts by DAREBEE®**
- www.darebee.com/workouts.html
- **Freeletics Training Coach®**
- **Adidas Training by Runtastic®**



IO RESTO A CASA



Bibliografia

*Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

<http://www.siedp.it/pagina/1172/stile+di+vita+e+coronavirus%3A+attenzione+agli+squilibri+alimentari+e+alla+sedentarieta>