ATTUALITÀ

COVID – 19 | Attenzione a cosa si mangia in questo periodo, si rischiano chili in più. I consigli della nutrizionista

di **Vincenzo Tafuri** · 31 marzo 2020, 12:35

La **quarantena** e l'**isolamento sociale** forzato, se aiutano a limitare il contagio e gli effetti del nuovo **Coronavirus**, non favoriscono, però, il mantenimento della salute psicofisica.

Se i rischi psicologici sono ben chiari, perché già affrontati, lo scorso 11 marzo, da questo giornale (clicca qui), **è opportuno conoscere lo stile alimentare** da tenere in questo periodo. Infatti, stando a casa, immersi in questa situazione a tratti surreale, accompagnata da un'ansia intensa e da un'angoscia pervasiva, dovuta alla paura di ammalarsi e all'impossibilità di muoversi liberamente, **è più facile ricercare, compulsivamente, cibi saporiti e altamente calorici**.

Considerando, poi, che l'**Italia** è un paese a rischio obesità, soprattutto al **Meridione**, è necessario che l'attenzione personale e pubblica aumenti. Secondo le stime **dell'Istituto Superiore di Sanità** (IIS), elaborate, su dati raccolti tra il 2015 e il 2018, in una popolazione fra i 18 e i 69 anni, **4 persone su 10** sono in **eccesso ponderale**, ovvero **tre** in sovrappeso e **uno** obesa. La ricerca è stata effettuata attraverso la sorveglianza pubblica **Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia** (PASSI), un'iniziativa nata con l'obiettivo di effettuare un monitoraggio costante e completo sullo stato di salute della popolazione adulta italiana.

Di questa problematica è consapevole anche la dottoressa **Laura Pinto**, biologa-nutrizionista napoletana, che, noi di **Istituzioni24.it**, abbiamo intervistato, per chiederle consigli sui comportamenti alimentari da adottare e sulle tipologie di cibo da scegliere durante questo periodo fortemente stressante.

Un'alimentazione sana, in tempo di Covid-19, contribuisce a difenderci dal virus, mantenendo e potenziando il nostro sistema immunitario?
«Uno stile di vita sano, quindi con un'adeguata alimentazione associata allo sport, contribuisce in

ogni occasione a potenziare il nostro sistema immunitario. **Una persona sana ha meno probabilità di ammalarsi** e nel caso in cui accada, ha più possibilità di guarire. Questo vale in generale per tutte le patologie. Mangiare bene e non lasciarsi andare alla sedentarietà può decisamente aiutare durante questo periodo. Non è mai tardi per iniziare!».

È diffuso, nella nostra epoca, lo stile di vita sedentario. Con lo *smart working* e la didattica a distanza, la sedentarietà aumenta. Ci indica cosa dovrebbe mangiare una persona normopeso, senza particolari patologie, in una giornata-tipo, durante questo periodo? E le porzioni che, solitamente, si mangiano, vanno ridotte?
«Sono del parere, che nonostante l'impossibilità di uscire, **la sedentarietà andrebbe ugualmente combattuta**, iniziando a fare sport in casa. Importante è non lasciarsi andare alla noia e ritrovarsi continuamente a mangiare. Seguire l'alimentazione mediterranea, ricca di cereali integrali, legumi e verdure è un bene, riducendo leggermente le solite porzioni, ma senza eliminare nessun alimento! Sicuramente, limitare il consumo di zuccheri semplici e grassi aiuta».

Dolci e pizze fatte in casa: gli italiani si stanno dando alla cucina non potendo uscire e molti non sono disposti a rinunciarvi. Con quale frequenza è possibile preparare queste bontà?
«Certamente, utilizzare prodotti freschi e preparati in casa è decisamente meglio rispetto a biscotti o merendine confezionate. **Preparare un dolce a settimana e usarlo per la colazione, o mangiare il sabato sera la pizza non influisce eccessivamente sul bilancio totale**. Fondamentale è non eccedere con i condimenti e variare le tipologie di cottura, senza abusare, però, con le fritture. **Il pasto libero a settimana non si nega a nessuno**, basta non farlo diventare un'abitudine giornaliera».

Bimbi e adolescenti non stanno andando a scuola, hanno interrotto il movimento fisico, rischiano di ingrassare in questi giorni di quarantena. Se pensiamo alla colazione della mattina e agli spuntini, cosa consiglia alle mamme e ai papà?
«Il mio consiglio primario è fate muovere il più possibile i vostri figli, usando giochi interattivi e facendo sport con loro. Purtroppo, l'obesità infantile è una delle patologie più diffuse nel nostro Paese.
Evitate, quindi, merendine confezionate e colazioni troppo ricche di zuccheri, come biscotti ripieni o cioccolato spalmabile; **preferite** *yogurt,* **frutta fresca o secca o dolci preparati in casa**, non eccessivamente carichi. Per gli spuntini, sempre meglio un frutto fresco, un pezzo di cioccolato fondente o anche una fettina di pane e olio».

Siamo in primavera. Suggerisca tre prodotti, fra frutta e verdura di stagione, che non dovrebbero mai mancare nel carrello della spesa, e come si possono preparare per renderli

sani e gustosi, senza perdere i loro nutrienti.

«Come frutta, suggerisco l'**arancia**, anche per il suo contenuto di vitamina C. Meglio mangiarla al naturale per non perdere le sue fibre, ma, nel caso non piaccia, va bene anche spremuta. È ancora periodo di **carciofi** e sono arrivati i primi **asparagi**, ci si può divertire con risotti, creme o anche, semplicemente, spadellandoli per non perdere i nutrienti. Non abusate con i condimenti! Il mio consiglio è, però, quello di variare il più possibile fra tutti i prodotti disponibili, così da non avere carenze di micronutrienti».

La Pasqua, evento religioso molto sentito anche a tavola, quest'anno coincide con la quarantena. Come prepararsi a pasti più abbondanti e come ritornare in forma subito dopo?

«Il digiuno *pre* e *post* feste non è mai un bene. **Il mio consiglio è di seguire un'alimentazione equilibrata nei giorni che precedono e che seguono la Pasqua e la Pasquetta**. Cercate, però, di non cucinare in maniera eccessiva, così da non avere troppi avanzi nelle settimane seguenti. Un pezzetto di cioccolato ogni giorno, quello preso dalle uova, farà bene al vostro umore durante la quarantena. **Buona Pasqua e speriamo di uscire presto da questa situazione!**».

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2020/03/31/covid-19-attenzione-a-cosa-si-mangia-in-questo-periodo-si-rischiano-chili-in-piu-i-consigli-della-nutrizionista/

© 2026 Istituzioni24