ATTUALITÀ

# Intervista. L'alimentazione al tempo del Covid

di **Stefano Pisaniello** · 28 febbraio 2021, 08:51

Come, e se, è cambiato il modo di alimentarsi delle persone in questo periodo storico caratterizzato dalla pandemia da Covid-19?

Ne parliamo con la dott.ssa Maria Basile, nutrizionista, già ospite nei mesi scorsi sulle pagine del nostro quotidiano.

**– Dott.ssa Basile, possiamo sostenere che il periodo caratterizzato dalla pandemia da covid 19 abbia in qualche modo cambiato le abitudini alimentari delle persone e, se si, in che modo?**

"Il cambio di abitudini di ognuno di noi, causa pandemia, ha avuto inevitabilmente una serie di risvolti nella vita di ogni singola persona. Uno dei tanti aspetti negativi è riscontrabile in una forte variazione delle abitudini alimentari che, ahimè, risultano essere poi visibili in termini di variazioni corporee chiaramente evidenti. Davvero poche le persone che utilizzano il tempo libero o "vuoto" per preparare cibo salutare".

**– Come hanno inciso sulla alimentazione dei più giovani i continui lockdown ed il cambio repentino delle abitudini consolidate?**

"Quando parlo di variazioni corporee non mi riferisco solo all'aumento di peso che i famosi consumatori di lievito e farina del primo lockdown hanno avuto, come molte statistiche testimoniano.
Tra i giovani (quelli che seguo sono per lo più redisenti in Campania) sto osservando delle variazioni comportamentali impensabili prima: da un lato aumenti smisurati di peso con localizzazione del grasso nella cavità addominale dovuta al fatto che questi ragazzi, non essendo nei fatti più obbligati a svegliarsi presto (causa scuole chiuse) perseguono in gran parte l'abitudine di andare a letto molto tardi mangiando fino a tarda notte snack di ogni tipo, spesso carichi di grassi saturi. Dall'altro lato sto vedendo anche persone estremamente magre, dimagrire negli

ultimi tempi. A causa della pandemia hanno perso ogni ritmo giornaliero. Tra i miei pazienti ho osservato in questa fase persone che hanno dichiarato che molto spesso hanno “dimenticato di mangiare” durante la giornata”.

**– Quali le indicazioni, magari differite rispetto al passato, che da ai suoi pazienti in questa fase storica?**

“Concentrazione e attenta valutazione delle abitudini alimentari in quanto, in questa fase, nulla del nostro naturale contesto biologico ci circonda. Le nostre abitudini stanno subendo grandi cambiamenti e ci vuole davvero un attimo a cadere nei deficit o negli eccessi nutrizionali”.

**– È possibile seguire un regime alimentare corretto nonostante l’indubbio ed inevitabile stress psicologico che il covid porta con se?**

“Non è facile ritornare ad un corretto regime e, senza ombra di dubbio, non è consigliato seguire dei regimi troppo drastici e restrittivi in questo periodo. Lasciarsi andare, però, è ancora peggio. E’ indispensabile dunque darsi una “regolata” e farsi aiutare è il primo passo per ritornare in linea ed in salute. Sicuramente partire dall’alimentazione può aiutare a contrastare biologicamente e psicologicamente questo periodo storico così particolare”.

---

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2021/02/28/intervista-lalimentazione-al-tempo-del-covid/

© 2026 Istituzioni24