

Cosa mangiare ai tempi dell'isolamento per il Coronavirus

Pubblicato: Giovedì 19 Marzo 2020



Non esistono diete miracolose contro le infezioni virali. Sicuramente però seguire uno stile di vita alimentare corretto aiuta a facilitare il processo di guarigione e in tempi come questi, di smart working e mobilità ridotta tra le mura di casa, a evitare di mettere su chili di troppo. Per questo il Ministero della Salute ha diffuso una serie di suggerimenti utili per una sana alimentazione durante l'isolamento sociale che arrivano dalla Società italiana di nutrizione umana. Eccoli.

1. Per evitare un aumento di peso, porta in tavola solo quello che hai deciso di mangiare, serviti una porzione "giusta" di ogni portata e non aggiungere altro, riduci il consumo di bevande zuccherate e di altri prodotti ricchi di zuccheri, evita l'abuso di sale e di condimenti ricchi di grassi.
2. Soprattutto consuma almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, fonti di minerali e vitamine (particolarmente vit. C e vit. A) utili a rafforzare le difese immunitarie e la protezione delle vie respiratorie.
3. Sforzati di mantenere una regolare sia pur limitata attività motoria, ad es. cyclette, tapis roulant ma anche ginnastica a corpo libero 1 o 2 volte al giorno e cerca se possibile di esporre ogni giorno braccia e gambe al sole per 15-30 minuti per favorire la sintesi endogena di vitamina D.
4. Rifletti che la necessità di restare a casa e in famiglia può essere un'opportunità per dedicare maggiore attenzione e un po' più di tempo alla preparazione di cibi più salutari e più gustosi, nel rispetto delle nostre tradizioni mediterranee: se ne goveranno la salute ma anche l'umore.

5. Non assaggiare durante la preparazione dei piatti e non mangiare mai in piedi e frettolosamente, ma apparecchia ogni volta la tavola: dedica tempo alla convivialità nei pasti perchè momento di aggregazione con la famiglia e di utilità per incoraggiare i ragazzi ad avere ogni giorno un'alimentazione varia, ricca di frutta, verdura e legumi fornendo loro il buon esempio.

6. Fai in modo che i bambini ti aiutino nella preparazione del cibo: in questo modo eviterai la noia e i capricci ed è sempre più divertente e più facile mangiare ciò che si è scelto e si è aiutato a preparare.

Proprio per rendere la preparazione dei cibi più divertente e coinvolgente VareseNews e lo chef Alessandro Garzillo hanno lanciato un'iniziativa aperta a tutti: dite allo chef cosa avete nel frigorifero e lui vi consiglierà ricette facili e gustose

Io resto a casa e cucino con chef Garzillo

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it