



## Il rapporto con il cibo al tempo del COVID-19

A cura di

**Paolo Simonetti**

*Dipartimento di Scienze per gli alimenti,  
la nutrizione e l'ambiente*

*Presidente del collegio didattico del corso di  
laurea in Scienze e tecnologie della ristorazione*

In queste settimane di **#iorestoincasa** probabilmente vi sarete resi conto di qualche cambiamento di atteggiamento, nel mio caso ho sicuramente perso il senso del tempo concentrandomi maggiormente sul lavoro, nel vostro, spero, avrete approfittato per dedicarvi allo studio per i prossimi esami.

Ma come per me, anche per voi credo che ad un certo punto sia sopraggiunta la noia, l'esigenza di fare qualcosa di diverso, che spesso comporta il dedicarsi ad un'altra tipica attività casalinga:

### **cibo e cucina.**



In questo periodo essere attenti al **proprio peso corporeo** diventa ancora più importante perché siamo costretti a rinunciare a tutte quelle attività che abitualmente contribuiscono al dispendio energetico quotidiano e, come detto prima, si rischia sicuramente di cucinare e mangiare troppo.

### **Che consigli dare?**

Sicuramente al momento vorreste indicazioni tali da garantirvi un'alimentazione **corretta ed equilibrata** per mantenere il peso forma ma ancora di più un regime alimentare capace di migliorare le difese nei confronti del Covid-19.

Subito occorre dire, ahimè, che non esiste una dieta contro le infezioni virali, ma sicuramente un'alimentazione corretta che comporta il mantenimento di uno stato nutrizionale ottimale **potrà aiutare nel prevenire**, e ancora di più nel superare, l'eventuale malattia.

Il modello alimentare da seguire è semplicemente la dieta mediterranea.

### **Da dove iniziare?**

Sicuramente dai **prodotti vegetali**. Mangiare **frutta e verdura fresche e di differenti colori** aiuta ad avere corrette abitudini alimentari e a ridurre il rischio di insorgenza di malattie cronico-degenerative (malattie cardiovascolari, tumori, diabete, Alzheimer, obesità). L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) include, infatti, il consumo di frutta e verdura fresche tra le principali raccomandazioni per una dieta sana.

### **Ma quali sono i motivi principali di questa prima raccomandazione?**

Frutta e verdura sono alimenti in grado di generare senso di sazietà a fronte di un ridotto potere calorico. Aiutano a mantenere elevata l'assunzione di acqua bilanciando i liquidi perduti.

Se si assumono **prodotti freschi di stagione**, forniscono anche un importante contributo alla corretta assunzione di vitamina C e di sostanze bioattive salutistiche (carotenoidi, flavonoidi, glucosinolati, ecc...).



Inoltre abituandosi a **consumarne almeno cinque porzioni al giorno**, per esclusione, avrete la garanzia di limitare l'assunzione di prodotti animali (carne, specialmente quella rossa, salumi, formaggi, uova) e quindi anche di grassi saturi e colesterolo che sono tra i principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

La via migliore per mettere in pratica questo consiglio è di **cercare di riappropriarsi del gusto per gli alimenti vegetali**, perché sovente fin dall'infanzia si è persa, o ancora peggio, non si è mai avuta, l'abitudine a consumarli.

In pratica, non volendo proporre altre rinunce, ma piuttosto uno stile di vita con più passione e fantasia, **cercate di scegliere tutti i giorni un frutto o un ortaggio per ogni colore differente**, e la vostra salute ne trarrà beneficio.



**Riducete il consumo di bevande zuccherate** e di altri prodotti ricchi di zuccheri (come merendine, biscotti dolci ed alcuni prodotti da forno) che non siano la frutta.

**Evitate l'abuso di sale** facendo attenzione all'etichetta dei prodotti industriali (snack, salumi, formaggi, conserve, surgelati pronti all'uso come pizze, sughi, ecc.) a quello aggiunto in fase di preparazione e in tavola.

**Utilizzate solo olio extra vergine di oliva** per condire, circa 25-30 grammi al giorno complessivamente tra quello aggiunto alle ricette e quello impiegato come condimento.

**Limitate l'assunzione di prodotti lattiero-caseari** (latte e yogurt meglio tutti i giorni, ma i formaggi con più attenzione) e **di uova** (massimo due a settimana), consumate moderate quantità di pesce (almeno una volta, meglio due a settimana, suggerisco fresco o surgelato e poi cotto) e di carni bianche (pollo, tacchino con cotture semplici).

**La carne rossa ed in particolare i salumi** (troppo sale e grassi saturi) dovrebbero essere presenti **saltuariamente** sulle vostre tavole o negli spuntini fuori pasto, in questo periodo pericolosi alleati degli eccessi di calorie introdotte.

Cercate di sostituire i secondi piatti di questo tipo con dei legumi (freschi, secchi o surgelati) sperimentando nuove ricette. **Evitate i prodotti in conserva** (fagioli, ceci, piselli), di solito apportatori di grandi quantità di sale.

Per ultimo, è vero, l'alcol è un grande nemico del coronavirus, soprattutto sulle superfici da pulire, ahimè, però, non ci sono evidenze che la sua assunzione faccia bene, quindi nessuna scusa: è **vietato eccedere con le bevande alcoliche**.