

Durante questa situazione di emergenza pandemica possiamo avere l'occasione di migliorare le nostre abitudini di vita.

Approfittiamone per prenderci cura di noi!

- Incrementa l'attività fisica a casa e all'aperto (DPCM 15.04.20); telefona a un amico; leggi un libro. Evita che il cibo venga utilizzato per ridurre stress e ansia.
- Organizza un menu per la settimana e fai la lista della spesa in anticipo. Esci per gli acquisti 1-2 volte alla settimana evitando di avere troppe scorte di cibo in casa.
- Segui le corrette norme igieniche per la manipolazione, preparazione e conservazione degli alimenti: tieni in mente le 4 basi della sicurezza alimentare: pulisci, separa, cucina e mantieni al fresco.
- Approfitta di questo periodo per portare in tavola una maggiore varietà di alimenti, riservando più tempo alla preparazione e al consumo dei pasti. Riduci l'acquisto di alimenti precucinati (vellutate, primi surgelati, verdure pastellate, zuppe precucinate, pesce panato).
- Consuma regolarmente 5 porzioni di frutta e verdura di stagione (almeno 400 gr/die). Possono essere acquistate verdure surgelate se non puoi averle fresche giornalmente. Utilizza più tipi di verdure, anche per la preparazione di primi piatti (come pasta con carciofi o asparagi) e secondi piatti (pollo con peperoni, sformati di verdure, ecc.).
- Prova a cucinare cereali integrali diversi dal grano, come il farro, l'orzo, l'avena e il grano saraceno.
- Consuma almeno due volte alla settimana i legumi, anche surgelati o conservati nel vetro se non hai tempo di prepararli! Ricorda che il pesce, anche surgelato, dovrebbe essere sulla nostra tavola 1-2 volte la settimana.
- Utilizza erbe aromatiche e spezie al posto del sale per dare sapidità agli alimenti; usa pochi grassi e preferisci olio extravergine di oliva.
- Bevi almeno 8 bicchieri di acqua al giorno o prepara in anticipo bevande aromatizzate da tenere in frigo (acqua con menta e lime, acqua zenzero e limone), the e tisane; fai attenzione alle bevande alcoliche che apportano calorie vuote.
- Fai sempre riferimento alle fonti ufficiali per avere informazioni in tema nutrizionale.

Le pagine dedicate alla alimentazione a cura del Ministero della salute

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4391>

Epicentro dell'Istituto superiore sanità