



# #IORESTOSANO

Fare bene a se stessi e al pianeta con l'alimentazione e la spesa



**BUONO PER ME, BUONO PER IL PIANETA  
MANGIARE BENE PER VIVERE MEGLIO ORA E, SOPRATTUTTO, DOPO  
UNA SANA ALIMENTAZIONE PROTEGGE NOI, PROTEGGE L'AMBIENTE**



Il cibo è stato tema ricorrente in questo periodo di quarantena, sia perché fonte di ansie derivanti da informazioni scorrette, sia perché la attività di preparazione alimentare è stata per tutti in grande spolvero in questa fase di forzata inattività.

**Dedicare attenzione sia alla salubrità sia alla sostenibilità dei prodotti e delle preparazioni è forse il miglior investimento che possiamo fare con il tempo di cui disponiamo: un investimento per la nostra salute fisica e psichica ma anche per l'ambiente.**

Iniziamo col fare piazza pulita delle bufale circolate: così come cibo e acqua non sono vettori del virus, **non ci sono cibi che ci proteggano dal coronavirus o dai suoi effetti.** Certamente però una **appropriata alimentazione è necessaria per mantenere un buono stato di salute,** tanto più fondamentale in un momento in cui la sanità ha altre priorità e sarebbe meglio non dovervi fare ricorso per motivi evitabili con la prevenzione. Ed anche dopo che la crisi sarà passata, sarà molto meglio, per noi e per il Sistema Sanitario Nazionale, non aggravare la vulnerabilità alle patologie connesse alla cattiva alimentazione, a partire dalle malattie legate a sovrappeso e a diete troppo ricche di grassi animali e zuccheri: l'alimentazione sbagliata o eccessiva è origine o concausa di oltre il 50% delle malattie croniche, dal diabete all'ipertensione, dalle cardiopatie alle fragilità ossee e a molti tumori, per questo causa di decessi molto superiore a qualsiasi altra. Se ci nutriamo meglio, il sistema sanitario pubblico potrebbe concentrarsi di più sulla prevenzione delle malattie, incluse quelle da agenti infettivi come i virus.

Ma c'è un altro modo in cui **le nostre abitudini alimentari possono ridurre il rischio di epidemie come quella che stiamo vivendo.** L'epidemia dell'attuale coronavirus è una zoonosi, ovvero una malattia il cui agente infettivo è frutto di un 'salto di specie': si tratta di microrganismi, in questo caso virus, ospiti di altre specie del regno animale, e che normalmente non sarebbero in grado di infettare la nostra specie. Tuttavia esiste la possibilità remota che uno di questi virus muti, acquisendo la capacità di infettare l'organismo umano, e potendo innescare una epidemia molto invasiva e subdola, perché il nostro organismo non conosce questo patogeno, e quindi non dispone di nessun sistema specifico di difesa per combatterlo.

Eventi simili sono sempre possibili, ed infatti si sono verificati più volte nella nostra storia, ma sono anche estremamente rari in condizioni normali: l'ostacolo alla trasformazione di una mutazione pericolosa in una epidemia è di carattere ecologico, la gran parte di queste mutazioni infatti non produce effetti pericolosi perché, normalmente, le diverse specie ospiti sono tra loro 'ecologicamente distanziate'. Il problema è che **i nostri comportamenti nei confronti delle altre specie animali sono divenuti sempre più invasivi**: abbiamo occupato e ridotto i loro spazi vitali, deforestando e trasformando grandi superfici naturali in monoculture intensive; le abbiamo fatte diventare in modo indiscriminato parte della nostra alimentazione, abbiamo trasformato alcune specie in 'fabbriche' di carne, di latte, di uova, radunandole in allevamenti di migliaia, milioni di esemplari geneticamente molto omogenei e quindi vulnerabili. In questo modo abbiamo ridotto le distanze ecologiche con esseri viventi appartenenti a specie che possono ospitare microrganismi pericolosi per noi e, spesso, del tutto sconosciuti.

**Prevenire l'aumento preoccupante di zoonosi significa farsi carico in modo responsabile degli animali, allevati o selvatici, e del loro ambiente.**

**E qui entra in campo la nostra alimentazione.** Stiamo consumando molta più carne ed alimenti di origine animale di quanto non sia utile per i fabbisogni di una dieta equilibrata e completa: l'aumento globale di questi consumi è diventato uno dei principali fronti di impatto sugli ecosistemi terrestri, sia per le implicazioni ambientali dell'allevamento, sia per l'enorme fabbisogno di materie prime mangimistiche che determinano una pressione formidabile sulla medesima e limitata risorsa suolo da cui dipendiamo per produrre tutto il cibo che serve a nutrire una popolazione crescente. Gran parte dei terreni deforestati a livello globale lo sono per creare nuovi pascoli o nuove colture di soia o cereali da trasformare in mangimi. La produzione di carne e prodotti di origine animale, in un mercato in crescita esponenziale, è il principale fattore di trasformazione d'uso dei suoli e di perdita di foreste.

**Dipende anche da noi, dai nostri stili e comportamenti alimentari, alleviare il peso che i nostri consumi determinano sull'ambiente e sulle risorse alimentari: la buona notizia è che una alimentazione sostenibile per l'ambiente può essere (e in genere lo è) anche un regime alimentare benefico per la nostra salute.**

Damiano Di Simine, responsabile scientifico Legambiente Lombardia

## VITA IN QUARANTENA: LE RACCOMANDAZIONI DELLA SINU (SOCIETA' ITALIANA PER LA NUTRIZIONE UMANA)

*Riproduciamo di seguito il documento di raccomandazioni della SINU, adottato anche dal Ministero della Salute, per affrontare in questo frangente di quarantena*

Lo *smart working* ed il telelavoro sono utili strumenti per proseguire le attività lavorative da casa, ma che purtroppo aumentano la sedentarietà. Anche essere costretti a trascorrere molto tempo a casa potrebbe indurre ad eccessi alimentari per noia o per il maggior tempo dedicato alla preparazione di cibi non sempre salutari. Se il peso corporeo tende ad aumentare, allora bisogna analizzare criticamente sia l'alimentazione che l'attività fisica abituali: e soprattutto questo periodo a casa non va considerato come causa inevitabile di aumento del peso corporeo.

Essere attenti al proprio peso corporeo significa realizzare un'alimentazione saggia e razionale che non rinunci alla piacevolezza di sapori vari e gradevoli. Un risultato soddisfacente è garantito dalla somma di tante piccole e costanti attenzioni: **non avere in casa pronti per il consumo**, ad esempio, alimenti a elevata densità energetica, non assaggiare durante la preparazione dei pasti, portare a tavola solamente ciò che si vuol mangiare, ecc.. Taluni accorgimenti nella preparazione del cibo tutelano dagli eccessi senza nulla togliere al gusto. Vanno riconsiderati alcuni pregiudizi diffusi: diminuire i grassi non significa necessariamente ridurre sapore e gradevolezza. Ad esempio, nei dolci burro e margarina possono essere sostituiti dallo yogurt, le torte possono essere farcite con frutta fresca, le crostate di frutta vanno preferite alle torte ripiene. Un'**attenzione particolare deve essere dedicata alle modalità di cottura**: i condimenti vanno usati in modo ragionevole e per quanto necessari, possono essere utilizzate pentole a pressione e padelle antiaderenti, ecc.

Fra gli spuntini deve essere **incoraggiato il consumo di spremute di frutta, frutta fresca (banane, pesche, carote, ecc.), alcune preparazioni di verdura. Frutta anche a colazione**: l'occasione di stare a casa e di non essere pressati da impegni mattutini è importante per imparare e riprendere a fare una buona colazione che contribuisce in maniera significativa ad aumentare gli apporti di minerali e vitamine utili per la protezione delle infezioni.

Per quanto riguarda l'**infanzia**, è fondamentale l'esempio offerto dai genitori; approfittate di questo momento per **coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti ed aumentare la varietà dell'alimentazione**. Il cibo deve essere sempre presentato in modo attraente e gradevole con l'offerta della massima varietà possibile di cibi e di preparazioni in termini di odore, sapore, colore e temperatura.

## VITA IN QUARANTENA: LE RACCOMANDAZIONI DELLA SINU (SOCIETA' ITALIANA PER LA NUTRIZIONE UMANA)

### Ma in sintesi quale dieta ai tempi del Coronavirus?

- Non esiste una ricetta alimentare contro le infezioni virali, tanto meno contro il Coronavirus: però una corretta alimentazione e il mantenimento di uno stato nutrizionale ottimale potranno aiutarti a prevenire e nel caso a superare la malattia;
- La riduzione della mobilità potrebbe ridurre la tua spesa energetica. 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;**
- 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;
- 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;**
- 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 gioveranno la salute ma anche l’umore;
- 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;
- Fai in modo che i bambini ti aiutino nella preparazione del cibo: in questo modo eviterai noia e capricci ed è sempre più divertente e facile mangiare ciò che si è scelto e si è aiutato a preparare.