

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“La dieta in quarantena”, #iorestoacasa e mangio bene

Marco Tajè · Friday, April 10th, 2020

Il **rapporto tra cibo e psiche** è da sempre stato oggetto di analisi da **Psicologi e Nutrizionisti**. Il cibo, dovrebbe rappresentare una fonte di “necessario piacere”, ma non sempre è così, in quanto spesso l’atteggiamento verso lo stesso si complica, e viene investito da aspetti nervosi, compensatori anche sul piano affettivo oltre che determinante per l’immagine corporea. In casi estremi sfocia in veri e propri disturbi alimentari con gravi conseguenze sulla persona.

[pubblicità] In questo particolare periodo dovuto allo stare chiusi in casa per le limitazioni governative, ansia e stress possono essere prevenuti a partire da una corretta dieta alimentare per non generare abitudini scorrette che potrebbero creare danni alla nostra salute e perpetuarsi anche dopo la fine della quarantena.

Diversi studi inerenti alla scienza alimentare hanno dimostrato l’esistenza di un asse cervello-intestino in base al quale la modulazione del microbiota intestinale influenza la funzionalità, oltre che del nostro sistema immunitario, anche del nostro sistema nervoso (ad esempio sui livelli di serotonina implicati negli sbalzi d’umore)

Da tempo collaboro con la dott.ssa Elena. Tramacere, Biologa Nutrizionista specialista in Scienze dell’alimentazione, ecco il suo contributo che può risultare certamente utile.

È facile ricorrere al cibo come gratificazione, per noia, per occupare la giornata, ma questo, insieme al mancato movimento fisico, porta ad un aumento non solo del contenuto calorico della nostra alimentazione, ma anche di alimenti non propriamente salutari.

Vediamo 3 punti importanti.

ATTENZIONE ALLA SPESA

Per cercare di nutrirsi in maniera corretta è importante fare una spesa intelligente, evitando di comprare “junk food”, il così detto cibo spazzatura per non cadere in tentazione e privilegiare alimenti freschi ricchi di fibre, vitamine e minerali: frutta e verdura non dovrebbero mai mancare, seguendo la normale stagionalità.

Organizziamo la settimana scrivendo un menù ipotetico per tutta la famiglia, in modo da creare una lista della spesa più precisa evitando gli eccessi come dolci, merendine, patatine, gelati che altrimenti farebbero gola.

COMPORRE” IL PIATTO SANTO”

Cerchiamo di comporre il piatto unendo una fonte di carboidrati integrali, evitando quelli raffinati, una fonte di fibre ed una fonte proteica a scelta tra carne, pesce, legumi e uova riducendo il consumo di salumi e formaggi ad una volta a settimana. Ricordiamoci che i legumi non si usano solo nelle zuppe, ma possono essere un ottimo condimento per la pasta, delle polpette, delle creme.

Preferiamo sempre l’olio extravergine di oliva come fonte di grassi, ricco di antiossidanti, omega 3 e povero di grassi saturi come invece il burro o lo strutto ed infine giochiamo con le spezie per creare piatti gustosi riducendo il consumo di sale, in modo da non sentire la monotonia a tavola.

Non dimentichiamoci della frutta secca, come noci e mandorle: ottima alleata del nostro sistema cardiovascolare per la presenza di antiossidanti e di magnesio. Possiamo aggiungerla alla colazione oppure può essere un ottimo spuntino spezza fame, magari insieme ad uno yogurt per stimolare l’intestino.

Per capire quali alimenti prediligere e quali evitare possiamo affidarsi alla “piramide alimentare”: si tratta di una infografica facile da comprendere che trova alla base i cibi ed i comportamenti da prediligere e man mano che si sale verso la cima gli alimenti da limitare o evitare.

Ricordiamoci di mantenerci idratati bevendo almeno 1,5L di acqua al giorno. Possiamo anche scegliere the, tisane, orzo senza zucchero, oppure l’acqua aromatizzata con piccoli pezzi di frutta di stagione, come fragole e limone.

DEDICHIAMO AL PASTO IL GIUSTO TEMPO

. Spesso non ci sentiamo sazi perché mangiamo voracemente ingurgitando tutto in pochi minuti. Sdiamoci a tavola con la famiglia, mastichiamo lentamente così da favorire anche la digestione e gustiamoci ciò che è stato preparato cercando di concentrarci solo su quello che abbiamo nel piatto. Prediligiamo alimenti che richiedono una masticazione più lunga, come carote, sedano, finocchio in modo favorire il senso di sazietà ed evitando di aggiungere cibo extra a fine pasto.

Visto che si avvicina Pasqua prediligiamo un uovo con cioccolato fondente, in grado di stimolare la produzione della serotonina, l’ormone della felicità e non puniamoci quando capita di sgarrare. Il giorno dopo ripartiamo tranquillamente a seguire le buone regole evitando il circolo vizioso di gratificazione-pentimento e mantenendo la serenità che dovrebbe sempre contraddistinguere una sana alimentazione.

Dott.ssa Elena Tramacere Biologa Nutrizionista Legnano – www.elenanutrizionista.com

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta Legnano – www.francescofisichella.com

This entry was posted on Friday, April 10th, 2020 at 10:00 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

