

## Lockdown e cattive abitudini alimentari: le conseguenze e i consigli per rimanere in forma

Il 44% degli italiani è aumentato di peso durante il lockdown. Questo è quanto emerge da un'analisi di Coldiretti su dati Crea, il Centro di ricerca alimenti e nutrizione, diffusa in occasione della presentazione dei dati relativi al 2019 elaborati da Okkio alla Salute, il sistema di sorveglianza nazionale coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e Promozione della Salute (CNaPPS) dell'ISS.



Tra le cause principali ci sono la maggiore sedentarietà, dovuta allo smart working e alla chiusura delle palestre, e la tendenza a cucinare di più. Ma ancor più preoccupanti sono i dati che riguardano i bambini, che fanno un consumo maggiore di bibite gassate e di merendine, a scapito di frutta e verdura.

In questo articolo cerchiamo di capire, quindi, qual è il legame tra lockdown e alimentazione degli italiani, dandovi alcuni consigli per affrontare al meglio questo periodo ancora di incertezze e acquisire abitudini più sane che vi saranno utili anche quando l'emergenza sanitaria sarà superata.

**Lockdown e alimentazione: perché gli italiani sono ingrassati?**

Come sottolinea la Coldiretti, la pandemia da Covid-19 ha sicuramente avuto un impatto sul peso di adulti e bambini: in particolare, ha influito negativamente la difficoltà di fare movimento all'aria aperta e di seguire una dieta corretta. Computer, divano e tavola, infatti, hanno tenuto lontano dal moto e dallo sport - rileva Coldiretti - addirittura il 53% degli italiani.

Secondo un'indagine della fondazione ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, che ha coinvolto 1.300 pazienti seguiti dai Centri Obesità del SSN, di cui fa parte anche il Centro Obesità del Policlinico di Milano, le persone obese collocate in smart working o in cassa integrazione hanno registrato un aumento di peso di ben 4 Kg. Soprattutto per questa fascia di popolazione il lavoro agile ha favorito l'adozione di comportamenti poco salutari, la tendenza a cucinare di più, per sé e per la famiglia, e un cambiamento radicale nei consumi.

Sempre Coldiretti, questa volta analizzando dati Ismea, sottolinea come nel 2020 si sia registrato un aumento di 10 miliardi della spesa alimentare e soprattutto di cibi conservati.

In particolare, nel carrello degli italiani si è verificato un incremento del 9,4% degli acquisti di vino e del 16,2% per la birra, ma anche dei salumi che crescono del 10,2% e dei formaggi, per cui si segnala un +12,5% nei primi sei mesi dell'anno.

Crescita boom anche per le uova che segnano un +22%, mentre gli acquisti di farina sono cresciuti del 59% per effetto della tendenza degli italiani a sbizzarrirsi in cucina preparando pasta, torte, pizze e biscotti. Lockdown e bambini: quali conseguenze?

Già nel 2018, in realtà, dall'indagine condotta dal sistema di sorveglianza HBSC ( Health Behaviour inSchool-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare), è emerso che a livello nazionale il 16,6% dei ragazzi 11-15 anni è in sovrappeso e il 3,2% obeso; l'eccesso ponderale diminuisce lievemente con l'età ed è maggiore nei maschi.

La causa di questo va ricercata prima di tutto nelle cattive abitudini a tavola: quella del nonconsumare la colazione è frequente negli adolescenti (20,7% a 11 anni, 26,4% a 13 anni e 30,6% a 15anni) e questo riguarda più le ragazze che i ragazzi; solo un terzo dei ragazzi consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno mentre cresce il consumo di pane, pasta e riso, ma soprattutto di bibite zuccherate/gassate . Dai dati HBSC emerge che circa un quarto dei ragazzi dedica oltre due ore (il tempo massimo raccomandato dalle linee guida internazionali) a guardare lo schermo, videogiochi, computer e internet, mentre si riduce il tempo dedicato all'attività fisica , infatti solo il 9,5% dei ragazzi tra 11 e 15 anni dedica un'ora al giorno allo sport e ad altre attività ricreative.

AGorohov/shutterstock.com Il quadro generale è drasticamente peggiorato nei mesi scorsi, a causa del lockdown e della chiusura delle mense scolastiche , con conseguenze sulle abitudini a tavola di bambini e ragazzi.

In Italia si stimano - conclude Coldiretti - circa 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti in eccesso di peso , pari al 25,2% della popolazione di 3-17 anni secondo l'Istat.

Questa situazione ha acuito anche un altro problema che riguarda invece gli alunni che si trovano in condizioni di difficoltà socio-economiche, per i quali il pasto consumato in mensa è spesso l'unico pasto completo della giornata . La chiusura delle scuole, come vi abbiamo raccontato nell'intervista ad Antonella Inverno di Save The Children, ha esposto bambini e adolescenti al rischio di povertà materiale, educativa e alimentare . I consigli per affrontare il lockdown e rimanere in forma Oggi più che mai è importante conoscere e promuovere i principi di una sana alimentazione fondata sulla dieta mediterranea e cercare di riprendere le buone abitudini, anche a tavola, per mantenerci in salute e informi.

Infatti, dovremmo cercare di sfruttare questo tempo a casa per adottare comportamenti più salutari, con l'obiettivo di mantenerli anche quando tutto questo sarà finito.

Per i bambini, ad esempio, è fondamentale una dieta sana , come abbiamo visto nella nostra campagna Crescere a tavola , a partire proprio dalla colazione , un pasto spesso non consumato.

Ma vediamo più nel dettaglio alcuni consigli per affrontare al meglio questo periodo in cui gli spostamenti sono ancora limitati e le attività ridotte.

Una buona organizzazione della spesa Fare la spesa una volta a settimana ci offre la possibilità di programmare bene gli acquisti, risparmiando tempo e denaro, ma soprattutto ci permette di variare la dieta . Infatti, come vi abbiamo spiegato nel nostro articolo dedicato a una spesa sana e consapevole, è importante stabilire in anticipo un menù settimanale che preveda piatti semplici a base di legumi, pesce, carne, uova e latticini , ma soprattutto con frutta e verdura di stagione in abbondanza . Organizzare bene la spesa è una buona abitudine che vi aiuterà non solo in quarantena, ma anche quando riprenderemo i ritmi normali.

Attenzione a merende e snack [Photographee.eu/shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) Dai dati Ismea, come abbiamo visto, emerge un aumento del consumo di alcolici, in particolare vino e birra, oltre che di salumi e formaggi, protagonisti degli aperitivi fatti in casa.

Oltre a questo, c'è da aggiungere il fatto che è difficile resistere alla tentazione di aprire il frigo o la dispensa quando si trascorre molto tempo in casa.

Mangiare diventa quasi un passatempo, perché spesso si è spinti più dalla noia che dalla fame. Ecco perché è importante evitare che, soprattutto i ragazzi, abbiano a disposizione snack e merendine industriali, che sono più ricche di grassi e di zuccheri.

Offriamo invece loro delle alternative sane e gustose usando ricette semplici e ingredienti di qualità, come vi abbiamo suggerito nel nostro articolo sulle merende sane. Una corretta gestione dei pasti trascorrere tempo davanti ai fornelli per alcuni è un piacere per altri no, e non tutti con il lockdown hanno effettivamente più tempo per farlo.

A maggior ragione, questo è il momento giusto per mettere in pratica un nuovo modo di gestire la preparazione dei pasti, come ad esempio il batch cooking. Cucinare in modo sano e sostenibile significa preparare uno stesso ingrediente affinché possa essere utilizzato, in modo diverso, per due ricette.

In questo modo con un'unica preparazione avremo due piatti da poter consumare in due giorni consecutivi.

Non si tratta semplicemente di riscaldare gli avanzi, ma piuttosto di trovare un modo creativo per trasformare lo stesso ingrediente in pietanze diverse, anche dal punto di vista nutrizionale con un notevole risparmio di tempo, di energie e di stoviglie da lavare.

Ecco qualche esempio: trifolate dei cuori di carciofo tagliati a fettine sottili, in un soffritto con uno spicchio d'aglio e olio extravergine di oliva, e aggiungete a fine cottura menta o prezzemolo freschi.

Utilizzate una parte dei carciofi per condire la pasta oppure come base per un risotto, mantecandobene con brodo vegetale, e il giorno dopo utilizzate la restante parte dei carciofi per una frittata, aggiungendoli alle uova sbattute con un pizzico di sale e pepe, da abbinare ad un'insalata e una fetta di pane; cucinate i ceci, lessandoli in acqua con cipolla e rosmarino.

Aggiungete la pasta per una minestra calda, ma conservate una parte dei ceci cotti per preparare dell'hummus, secondo questa ricetta, da abbinare a pane tostato e delle verdure crude, come finocchio, carote e sedano.

Ma il consiglio più importante è quello di approfittare del maggior tempo trascorso in casa per acquisire tutte quelle abitudini che avreste voluto mettere in pratica, avendo dei ritmi diversi, e cercate di mantenerle a lungo, anche quando torneremo alla normalità. E voi come state affrontando questo periodo?

Siete riusciti a mettere in pratica delle sane abitudini alimentari?

## Detox d'inverno: depurarsi dopo gli eccessi delle feste

Detox, disintossicarsi, è la parola d'ordine per depurarsi dopo le feste.

Alla buona tavola, si sa, è difficile rinunciare, salvo ritrovarsi con organismo e forma fisica altappeto. C'è, infatti, chi prima delle feste digiuna per sentirsi libero di esagerare dopo, dimenticando di consumare vegetali, fibre, legumi ed esagerando con grassi, zuccheri, dolci, alcool, fumo, caffè.

Il risultato?

Pesantezza di stomaco, cattiva digestione, gonfiore, meteorismo, acidità, reflusso gastro-esofageo.

Sotto le feste anche chi soffre di diabete spesso cade in tentazione,

nonostante per i diabetici le regole parlino chiaro: occhio alle porzioni per non nuocere alla glicemia; bere molta acqua; evitare alcolici e bevande zuccherate; consumare verdura; usare olio extra-vergine di oliva, non a burro estrutto; prudenza con dolci, in particolare industriali, e frutta secca; preferire la cottura al vapore, al forno, alla griglia, non alla frittura.

Chi ha trasgredito sotto le feste, dovrà, pertanto, tornare in fretta alle sane abitudini.

L'INGANNO DEL DIGIUNO In generale come tornare in forma dopo le feste?

Il digiuno non è la soluzione.

Darsi al digiuno non solo è dannoso, ma è controproducente perché dopo si tenderà a mangiare ancora di più. Cosa consigliano allora gli esperti?

La dottoressa Barbara Paolini, docente e medico dietologo a Siena, nonché presidente della sezione toscana della Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, invita ad evitare pane, grissini, salumi, formaggi, taralli, olive; a limitare i dolci, consumando, eventualmente, le ultime porzioni di panettone a colazione o a merenda accompagnandole con un bicchiere di latte o una tazza di tè per "aumentare il senso di sazietà"; a consumare tisane drenanti o tisane che "aiutino a sentirsi sazi"; a ridurre gli alcolici, al massimo mezzo bicchiere di vino per pasto; a ridurre grassi e oli utilizzati per condire; a preferire metodi di cottura "leggeri e salutari".

**I BENEFICI DI FRUTTA VERDURA** Per tornare in salute dopo le feste c'è chi invita a rinunciare ad alcool, caffè, carne rossa, grassi animali, farine bianche raffinate, alimenti sott'olio, cibi già pronti, sale, zucchero, dolcificanti, ricordando i benefici di una buona idratazione consumando acqua, tisane, succhi naturali, infusi, decotti, nonché quello di zuppe, vellutate, centrifugati.

Per tornare in forma indicati sono l'ortica, il cardo mariano, il carciofo, dalle proprietà depurative; il tarassaco, il tè verde e, ancora una volta l'ortica, per un effetto drenante; vitamina C, curcuma, tè verde per il loro potere antiossidante; lo zenzero, il ginepro, il millefoglio per aiutare la digestione; la curcuma, la genziana, la menta piperita, il carciofo, il cardo mariano, il



## Mille Una Donna

tarassaco, il finocchio e il finocchietto selvatico per aiutare il fegato . Alimenti amici del fegato sono anche aglio, asparagi, avocado, barbabietola, bardana, borragine, broccoli, carote, cavolfiori, cavoli, cereali integrali, cicoria selvatica, crescione, limone, mela, noci, olio extra-vergine di oliva, pompelmo, rucola, spinaci, té verde.

**CENTRIFUGATI** Un'idea per tornare in salute dopo le feste sono i centrifugati.

Cortilia consiglia, ad esempio, il centrifugato veg con arance a difesa del sistema immunitario, finocchio contro crampi e stanchezza, carote per proteggere stomaco e reni, sedano per contrastare i grassi e ridurre la ritenzione idrica.

Altro centrifugato è il centrifugato di sola frutta con kiwi, banane, mandarini, mix, grazie a vitamine, potassio, ferro, magnesio, dall'effetto drenante, ideale contro spossatezza, amico della pelle.

**KIT SALUTARI** Cortilia ha anche ideato alcuni kit a base di frutta, verdura, spezie come il kit detox classico con kiwi, limoni, clementine e mele per rinforzare l'organismo aiutandolo ad eliminare le tossine.

Il kit detox radice con zenzero, barbabietola, spinaci, limoni, arance, pere per ritrovare energia e vitalità grazie a fibre, ferro, vitamina C. Il kit detox green con limoni, zenzero, spinacini, menta fresca, prezzemolo, sedano, per purificare grazie, in particolare alla clorofilla degli ortaggi a foglia verde, l'organismo dalle scorie.

Barbabietola, limoni, menta fresca sono, invece, gli ingredienti del kit detox purificante: la barbabietola ricca di ferro e flavonoidi per aiutare l'organismo a depurare il fegato, la vitamina C e la menta per il loro potere digestivo, antisettico, rinfrescante.

Zenzero, carote, limone, ravanelli sono, invece, gli ingredienti del kit drenante.

**PELLE** A risentire di un'alimentazione ricca di zuccheri, grassi saturi, latticini tipica delle feste, è anche la pelle del viso e del corpo: incarnato spento, brufoli, gonfiore, adipe.

Importante anche per la pelle sarà il ritorno a una sana alimentazione a base di verdura, cereali integrali, legumi, pesce, carni bianche.

Per il viso i dermatologi consigliano, oltre a una detersione profonda, scrub delicati e maschere purificanti.

Amici della pelle del viso sono, ad esempio, la vitamina A, la vitamina E, il mirtillo rosso, la centella asiatica, la kigelia africana.

Per il corpo una soluzione sono, invece, i trattamenti con sostanze drenanti e lipotiche come la glucocefaleina e la caffeina.

Contro l'adiposità cutanea aiutano anche la quercia marina, l'estratto di luppolo e quello di plancton.

Per il resto aiuterà l'attività fisica a casa o all'aperto per ripristinare l'equilibrio psico-fisico, molto spesso sacrificato sotto le feste.

**ABBIAMO PARLATO DI** Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica Website | Twitter | Facebook Cortilia Website | Twitter | Facebook | Instagram | YouTube.

## Alimentazione

## Attenzione alla nutrizione durante e dopo l'infezione da Coronavirus

L'infezione da Sars-CoV-2 può avere conseguenze negative anche sul peso corporeo e lo stato nutrizionale dei malati.

Per questo è importante che i pazienti vengano attentamente monitorati sotto questo aspetto dall'esordio dell'infezione e fino alla remissione, somministrando loro le terapie di supporto quando necessario.

Sono le conclusioni a cui è giunto uno studio italiano, condotto all'Irccs San Raffaele di Milano e da poco pubblicato sulla rivista scientifica. I ricercatori hanno analizzato i dati di oltre 200 pazienti con diagnosi confermata di Covid-19 che erano stati dimessi da un reparto di medicina interna o dal Pronto Soccorso nei mesi di aprile e maggio 2020 e rivalutati un mese dopo.

I risultati dell'analisi indicano che il 54,7% era a rischio di malnutrizione e il 6,6% denutrito.

Tutti i malati ricoverati in terapia intensiva avevano uno stato nutrizionale peggiore e, nel complesso, circa il 30% aveva perso più del 5% del peso corporeo iniziale.

«Diversi meccanismi possono contribuire alla perdita di peso e alla malnutrizione nei pazienti affetti da Covid-19, anche nelle forme non gravi - spiega Caterina Conte, autrice principale della ricerca e ora professoressa associata di Medicina Interna all'Università Telematica San Raffaele di Roma -. La perdita di peso era associata a stato infiammatorio più grave, funzione renale peggiore e durata di malattia più lunga». Il problema ha riguardato anche persone con obesità o sovrappeso perché la malnutrizione è definita non solo da un basso peso corporeo, ma anche da alterazioni della composizione corporea e riduzione della massa muscolare. «Come suggerito dalle linee guida internazionali, prevenzione, diagnosi e trattamento della malnutrizione dovrebbero essere considerati nella gestione delle persone con Sars-CoV-2 nuovo coronavirus, specie se ricoverate a lungo o in terapia intensiva» sottolinea Maurizio Muscaritoli, presidente della Società Italiana di Nutrizione Clinica e Metabolismo.

Diverse ricerche hanno infatti messo in evidenza che la malnutrizione è associata a una prognosi peggiore e a un aumento sia delle complicanze sia della durata di degenza da Covid-19. In base a un'indagine condotta dall'Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica, però, nella metà dei reparti Covid del nostro Paese non è stata elaborata un'apposita procedura operativa per la gestione nutrizionale.

Su un campione di circa 250 operatori sanitari, medici e dietisti intervistati, solo il 45% è riuscito (nel periodo marzo-luglio 2020) a mettere in pratica le raccomandazioni condivise a livello internazionale che prevedono, sia in reparto di degenza ordinaria che in terapia intensiva, di fare lo screening nutrizionale del paziente entro le prime 48 ore dal ricovero e avviare una terapia



The screenshot shows the article's layout on the Corriere della Sera website. At the top, there's a navigation bar with 'SEZIONI', 'EDIZIONI LOCALI', 'CORRIERE', 'ARCHIVO', 'SERVIZI', 'CERCA', and 'LOGIN'. Below the navigation, the article title 'Attenzione alla nutrizione durante e dopo l'infezione da Coronavirus' is displayed. A sub-headline reads: 'Per chi ha contratto la malattia è molto importante mantenere un adeguato apporto di calorie, proteine e liquidi, anche se non è stato necessario un ricovero'. The author is listed as 'di Vera Martinella'. There is a photo of a person wearing a face mask and gloves, holding a shopping bag. To the right, there are several widgets: 'Speciale Coronavirus' with a 'La Newsletter Coronavirus del Corriere, due volte a settimana dati, approfondimenti, interviste. Ricevi via mail il quadro sulla pandemia.' button, 'Attiva le notifiche di Corriere della Sera', 'CORRIERE.IT | ISTRUZIONI', and 'Corriere della Sera' with a 'Se hai un account che non vuoi più usare, puoi farlo qui.' link. Below the photo, there is a short text snippet: 'L'infezione da Sars-CoV-2 può avere conseguenze negative anche sul peso corporeo e lo stato nutrizionale dei malati. Per questo è importante che i pazienti vengano attentamente monitorati sotto questo aspetto dall'esordio dell'infezione e fino alla remissione, somministrando loro le terapie di supporto quando necessario. Sono le conclusioni a cui è giunto uno studio italiano, condotto all'Irccs San Raffaele di Milano e da poco pubblicato sulla rivista scientifica Clinical Nutrition. La ricerca I ricercatori hanno analizzato i dati di oltre 200 pazienti con diagnosi confermata di Covid-19 che erano stati dimessi da un reparto di medicina interna o dal Pronto Soccorso nei mesi di aprile e maggio 2020 e rivalutati un mese dopo. I risultati dell'analisi indicano che il 54,7% era a rischio di malnutrizione e il 6,6% denutrito. Tutti i malati ricoverati in terapia intensiva avevano uno stato nutrizionale peggiore e, nel complesso, circa il 30% aveva perso più del 5% del peso corporeo iniziale. Perdita di peso «Diversi meccanismi possono contribuire alla perdita di peso e alla malnutrizione nei pazienti affetti da Covid-19, anche nelle forme non gravi - spiega Caterina Conte, autrice principale della ricerca e ora professoressa associata di Medicina Interna all'Università Telematica San Raffaele di Roma -. La perdita di peso era associata a stato infiammatorio più grave, funzione renale peggiore e durata di malattia più lunga. Stato di malnutrizione

nutrizionale appropriata appena necessario. E il problema può riguardare anche chi riesce a curare l'infezione da Sars-CoV-2 a casa, alimentandosi poco e male perché debilitato o inappetente, finendoci così per andare incontro a una perdita di massa magra.

Oppure perché le alterazioni di olfatto e gusto, così come l'affaticamento e lo stress psicologico possono influenzare negativamente l'assunzione di cibo. «Il confinamento in casa può limitare l'attività fisica e portare a una riduzione di massa e forza muscolare, che può avere svariati effetti negativi - conclude Muscaritoli -. Soprattutto nelle persone di mezza età e negli anziani, anche brevi periodi di riposo a letto inducono una marcata riduzione della sintesi proteica muscolare con conseguente perdita di massa muscolare scheletrica». Chiedere consigli al medico su come mantenere un adeguato apporto di calorie, proteine e liquidi in tutte le fasi della malattia è quindi importante anche per chi viene gestito a domicilio.