



ALIMENTAZIONE IN ISOLAMENTO

LINEA GUIDA PER UNA SANA
ALIMENTAZIONE AI TEMPI
DELL' ISOLAMENTO

 ALICE INTRIERI
DIETISTA E BIOLOGA NUTRIZIONISTA

WWW.ALICEINTRIERI.COM

In periodi di isolamento anti contagio, quando il tempo non è più scandito dalla routine giornaliera fuori casa, sembra che cucinare e mangiare sia diventata l'attività preferita dalle famiglie italiane. Il risultato è una spasmodica ricerca di alimenti gratificanti e un maggior consumo di cibo per noia o stress che concorrono a instaurare un regime alimentare totalmente squilibrato. Ecco allora una breve lista di indicazioni da seguire per evitare di ritrovarci alla fine dell'emergenza con dei Kg di troppo, cercando allo stesso tempo di soddisfare il nostro bisogno di cibi gratificanti.

1. Fai la lista della spesa

Il primo passo per seguire una sana alimentazione, inizia proprio dalle scelte che si fanno al supermercato. E' difficile, soprattutto in periodi come questo, resistere alla tentazione di consumare cibi emotivamente confortanti, (identificato come Junk-food o cibo spazzatura), in particolare se sappiamo di avere la dispensa piena di patatine, merendine, pizza, biscotti o torte appena sfornate. Recarti al supermercato con una lista di prodotti veramente necessari ti eviterà di mettere nel carrello alimenti ad alta densità calorica che tanto attraggono in questo periodo. Inoltre, un'attenta organizzazione della dispensa limiterà gli accessi al supermercato riducendo al minimo gli spostamenti non necessari.

Un segreto per resistere maggiormente alla tentazione?

Andare a fare la spesa con la pancia piena!

2. Pianifica il tuo menù settimanale

Pianificare in anticipo i pasti della settimana richiede al massimo 5 minuti e ci permette non solo di evitare inutili sprechi (di cibo e denaro), ma anche di acquistare solo ciò di cui abbiamo realmente bisogno, evitando di riempirci la dispensa di alimenti che poi, se sappiamo di avere in casa, ci attraggono maggiormente.

Iniziate inserendo nel piano settimanale i "pasti liberi" per esempio la pizza il sabato sera, i tortellini o le lasagne la domenica, l'aperitivo con le patatine il venerdì.

Continuate poi con i secondi, che devono rispettare le seguenti frequenze di consumo settimanali:

- 2-3 volte il pesce
- 1-2 volte carne e affettati
- 1 volta i formaggi
- 1 volta le uova

Proseguite pianificando i cereali, preferendo l'integrale, magari da abbinare ai legumi 2-3 volte a settimana, sperimentate tipologie che nella vita frenetica di tutti i giorni non siete soliti consumare, portate sulle vostre tavole il riso rosso, il grano saraceno, il miglio, l'orzo, l'avena, la quinoa; usate questo tempo per ampliare le vostre scelte alimentari andando verso una direzione più salutare. Infine prevedete un abbondante contorno di verdura sia a pranzo che a cena e 2 frutti al giorno, preferibilmente negli spuntini.

3. Cucina solo quello pianificato e non assaggiare mentre prepari

Evita di portare a tavola aggiunte alle portate che hai già previsto per quel pasto, se è la sera della fettina di pollo, non vi è ragione di spizzicare anche formaggio, se è prevista la frittata, bisogna evitare di aggiungere anche il prosciutto. Ricorda che la sazietà si percepisce dopo circa 10-15 minuti, se vi alzate da tavola con "la pancia piena" avete mangiato circa 15 minuti in eccesso.

4. Riconosci e previeni la fame nervosa

Conosciuta anche come eating emozionale o fame da stress, è un comportamento alimentare che trova nei soggetti predisposti terreno fertile in periodi emotivamente impegnativi come l'emergenza che stiamo vivendo. In particolare il consumo regolare di dolci, snack e bevande zuccherate genera un circolo vizioso difficile da rompere, causando rapidi innalzamenti della glicemia e cali repentini che portano al desiderio incontrollabile ogni giorno di consumare alimenti che rispondono bene e velocemente a questo "bisogno" (ad esempio il classico dolcetto a fine pasto).

E' importante a questo riguardo mantenere invariato il nostro orologio biologico. Mangiare alle stesse ore pasti ben equilibrati e bilanciati, ricchi di frutta, verdura e cereali integrali, non saltare i pasti e non ridurre drasticamente le calorie sperando di "dimagrire velocemente" ti permetterà di non sentire il bisogno di introdurre a qualsiasi ora alimenti ricchi di zuccheri e grassi.

5. Scegli la qualità e limita la quantità

Il consiglio non è di eliminare del tutto il consumo di pasta ripiena all'uovo, torta, pizza e biscotti fatti in casa che tanto amiamo preparare e consumare in questo periodo.

Nulla ci vieta di ricompensarci inserendoli nel nostro menù una o due volte alla settimana, ma non possono entrare nella nostra quotidianità. Se proprio non riuscite a farne a meno, cercate di limitare i danni sostituendo ad esempio la torta alla crema pasticcera con una semplice crostata di frutta senza zucchero, preferite la cottura a vapore o al forno e l'olio d'oliva aggiunto a crudo rispetto a condimenti come burro e margarina, aumentate il consumo di frutta fresca di stagione e preferite sughetti semplici a base di verdura in sostituzione al ragù di guanciale.

6. Alimenti da preferire:

Privilegia alimenti dal potere riequilibrante, che in periodi di forte stress come questo ci aiutano a migliorare l'umore e le emozioni aumentando la produzione di serotonina, endorfine e dopamina, ormoni e neurotrasmettitori della felicità. La produzione di serotonina dipende dai livelli di triptofano, il quale influenza la produzione di un altro importante ormone, la melatonina, che regola i ritmi sonno-veglia, molto importanti da mantenere invariati in questo momento di difficoltà. Via libera ad alimenti come legumi, farro, uova, latticini, mandorle, asparagi, cereali integrali, cioccolato. Consumare ad ogni pasto abbondante verdura cruda o cotta con poco condimento, cereali integrali e due porzioni di frutta al giorno, ti permette di saziarti a lungo, raggiungere il fabbisogno di fibra, garantire la peristalsi intestinale e accelerare il metabolismo.

7. Cosa evitare:

Limita gli alimenti ad elevato indice glicemico e ad alta densità energetica dal basso potere saziante, tutti cioè quei cibi che in "poco spazio" ci danno "tante calorie". In particolare tra questi troviamo gli alcolici e le bevande zuccherate (i succhi di frutta, bevande a base di cola, l'aranciata, il the in bottiglia), lo zucchero, il miele e il cacao in polvere aggiunti nel caffè e nel latte, l'olio, il burro e lo strutto usati per condire e per cucinare, gli snack come le patatine, i cioccolatini.

Non saltare la colazione e mantieni il più possibile la distribuzione in 3 pasti principali + 1 o 2 spuntini. Mangiare poco nella prima parte della giornata può portarti ad un maggiore consumo di alimenti fino a tarda sera o addirittura, da evitare assolutamente, a fare degli spuntini notturni, che oltre a turbare il sonno, appesantire la digestione e aumentare l'apporto calorico, mantiene elevata la glicemia e riduce la secrezione di leptina, ormone che aumenta il dispendio energetico.

8. Ultimo, ma non meno importante... Mantieni una vita attiva!

Parlare di attività fisica in isolamento in casa sembra un'assurdità, eppure questo periodo ci regala un prezioso alleato per svolgerla: il tempo. I corsi online abbondano, personal trainer e istruttori non hanno perso tempo e puoi facilmente trovare sui social e sul web lezioni gratuite e complete da svolgere comodamente dal salotto di casa... Trovare un'ora al giorno per seguirle è d'obbligo.