



*Dott. Andrea Da Porto, presidente Società Italiana Diabetologia Friuli-Venezia Giulia: “Eliminate il cibo superfluo, le calorie vuote, i prodotti confezionati ricchi di zuccheri e sale, attenzione ad alcolici, aperitivi e snack”*



Udine, 24 marzo 2020 - Sostenere il sistema immunitario con l'alimentazione corretta e lo sport domestico. In tempo di emergenza Coronavirus, molti friulani sono costretti a casa ed eccedono in quantità di cibo e scelgono alimenti che forniscono calorie vuote responsabili di compromettere il metabolismo e far accrescere il peso.

Il reale pericolo? Ad emergenza Coronavirus terminata, molti dovranno correre ai ripari per nuove patologie correlate ad uno stile di vita errato condotto durante i mesi di permanenza domiciliare. Per scongiurare boom di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, eccesso ponderale, ipertensione, è fondamentale seguire regole alimentari che supportino il nostro fisico e la nostra psiche.



*Dott. Andrea Da Porto*

I dati attuali non ci aiutano, fa notare il medico Andrea Da Porto, Presidente della Società Italiana di Diabetologia del FVG, in servizio nella Clinica Medica dell'ospedale di Udine: l'ISTAT stima che il 45% dei friulani è in sovrappeso. A peggiorare l'attuale situazione c'è l'impossibilità di praticare attività fisica all'aperto.

Il rischio è buttarsi sul cibo, scegliendo proprio quel cibo emozionale che ci dà piacere immediato, quindi snack dolci, salati, merendine, patatine, creme spalmabili e via dicendo. La paura e la noia - spiega il medico basandosi su studi scientifici - sono associate al consumo di alimenti meno salutari.

L'immobilismo e

la sedentarietà obbligate comportano la necessità di introdurre comunque molte meno calorie (non ci muoviamo come prima), ma stress, ansie, preoccupazioni come in questa emergenza sanitaria ci inducono a mangiare e bere più del necessario. Che fare? Innanzitutto mantenere quanto più possibile bilanciato il rapporto tra calorie assunte e consumate, precisa l'esperto.

“La prima

raccomandazione è evitare al massimo il cibo superfluo. Mi riferisco ad aperitivi di ogni genere e snack dolci o salati. Dobbiamo ricordare ad esempio che una barretta di cioccolato al latte con nocciole (40g) apporta circa 215 kcal, un quantitativo calorico simile ad un panino, mentre un sacchetto di patatine classiche può arrivare superare le calorie contenute in un piatto di pasta. Da non sottovalutare anche la qualità nutrizionale di questi alimenti spesso ricchi di zuccheri semplici, grassi saturi e sodio, elementi particolarmente dannosi e

notoriamente associati ad un incremento del rischio cardiovascolare”.

Un'altra

stringente raccomandazione riguarda gli alcolici: “Limitarli il più possibile: l'alcol è una fonte molto elevata di calorie peraltro prive di valore nutrizionale; un bicchiere di vino (10 cl) fornisce circa 90 Kcal, uno spritz (20 cl) 110 Kcal, una lattina (33cl) di birra contiene circa 150 Kcal, mentre con un cocktail alcolico può arrivare anche a superare le 250 kcal”.

Si devono

regolarizzare gli orari dei pasti cercando di attenersi alle buone norme della dieta mediterranea che, come ricorda il vicepresidente dell'Ordine dei Medici di Udine, Gian Luigi Tiberio, prevede un alto consumo di frutta e verdura di stagione, legumi, cereali non raffinati, ovvero integrali, pesce, frutta secca ed olio d'oliva, mentre prevede un consumo moderato di carne bianca e latticini e un consumo assai ridotto di carni rosse come pure di zuccheri semplici.

Bisogna

prestare attenzione anche alle etichette nutrizionali degli alimenti: anche quelli che consideriamo “light” in realtà contengono molte più calorie di quando ci possiamo aspettare.

Fondamentale,

raccomanda il Presidente dell'Ordine dei Medici Maurizio Rocco, trovare il tempo e il modo di praticare esercizio fisico regolare anche in casa. Esistono molte possibilità di restare attivi sia dentro le mura domestiche sia, per chi ne dispone, nel giardino: esercizi a corpo libero, pesi, yoga, cyclette, tapis-roulant, giardinaggio sono solo alcuni esempi. Numerosi tutorial sul web ci possono accompagnare nel percorso di mantenimento della salute.

Servono forza

di volontà e motivazione. L'imperativo “Stay active”, ovvero rimani attivo, è tanto importante quanto il mangiare in

modo salutare. Ne va della tenuta del nostro sistema immunitario e del nostro benessere psico-fisico.