



*Intervista alla dott.ssa Valentina Culicchi, Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione e responsabile del servizio di Nutrizione Clinica dell'ospedale Misericordia di Grosseto*



***Dottoressa,  
come sono cambiate le abitudini alimentari durante l'emergenza Covid-19?***

La pandemia ha cambiato le nostre abitudini quotidiane e di conseguenza anche il nostro stile di vita che comprende, tra le altre cose, le scelte alimentari e l'attività motoria. Siamo costretti a stare in casa ma possiamo trasformare questa strana situazione in una nuova opportunità e modificare in meglio la nostra dieta, ad esempio scegliendo con più cura gli alimenti, dedicando più tempo alla loro preparazione e limitando gli eccessi o il ricorso ad alimenti già pronti spesso troppo ricchi di grassi e sale.

Ci lamentiamo

di non avere tempo di cucinare le verdure o di preparare piatti a base di legumi, o di preparare pasti completi in termini di nutrienti; molto spesso, per uscire di casa in tempo, siamo costretti a saltare la prima colazione, pasto invece molto importante, o a scegliere al volo un caffè ed un pezzo dolce al bar: adesso abbiamo più tempo e possiamo anche fare una buona prima colazione insieme magari agli altri componenti della famiglia, con latte o yogurt, oppure tè o spremute, caffè d'orzo da accompagnare con pane tostato e marmellata, oppure cereali o biscotti secchi o dolci semplici realizzati in casa.

I pasti

riconquistano la dignità che si meritano e il nostro stato di salute ne trae sicuramente un grande vantaggio.



*Dott.ssa Valentina Culicchi*

### ***Quali le raccomandazioni per bambini e anziani?***

I bambini sono

costretti a stare in casa, privati della loro routine, delle attività sportive o ludiche motorie del pomeriggio, dei giochi all'aperto. È necessario mantenere una regolarità dei pasti con spuntini a metà mattina e metà pomeriggio, che devono però tenere conto del minore dispendio energetico: via libera quindi a

snack con frutta fresca o macedonie, spremute, piccoli panini con marmellata, yogurt o 2-3 biscotti secchi.

#### I bambini

possono essere coinvolti nelle attività di preparazione dei pasti e di quei piatti che appartengono alla tradizione e che magari ricordano i nonni; coinvolgerli in cucina significa aumentare le probabilità che assumano alimenti non sempre graditi come la verdura oppure il pesce. Attenzione ai momenti di noia che potrebbero indurre a consumare cibo senza avvertire lo stimolo della fame, con la conseguenza di favorire un eccessivo aumento di peso corporeo.

#### Gli anziani

dovrebbero inoltre idratarsi in maniera opportuna senza aspettare di avvertire lo stimolo della sete, consumando acqua, caffè d'orzo, tisane o estratti di frutta e verdura; eviterei le bevande gassate dolci o i succhi eccessivamente zuccherati.

#### Attenzione alle

proteine e agli alimenti quali carne, pesce, uova, formaggi, che contribuiscono a mantenere un buono stato nutrizionale e quindi anche una buona qualità di vita. Pur con le limitazioni del caso, sarebbe opportuno e consigliato fare un po' di attività motoria, facendo brevi passeggiate fuori o utilizzando oggetti che abbiamo in casa come ad esempio due piccole bottigliette da usare come pesetti per le braccia. In rete ci sono tanti video o tutorial adatti a tutte le età per fare un po' di movimento in attesa che palestre e centri sportivi possano riaprire.

### ***Qual è il ruolo delle vitamine per combattere la malattia da Covid?***

#### Le vitamine

hanno un ruolo importante nella nostra dieta e sono coinvolte in numerose reazioni e processi metabolici; possono giocare inoltre un ruolo nel condizionare il nostro sistema immunitario, in particolare la vitamina D, nel contrastare la reazione infiammatoria molto severa che influisce sulle complicanze e sulla prognosi della malattia.

Non è però

necessario assumere grandi quantità di vitamine che rischierebbero di avere effetti tossici sul nostro organismo, piuttosto bisogna attenersi alla RDA, ossia alla dose giornaliera raccomandata che varia per età e per sesso.

L'integrazione è indicata quando ci sono carenze, l'ipovitaminosi D è molto frequente.

Per il resto è

bene assumere vitamine con gli alimenti, così da garantirci una migliore biodisponibilità. Ricordo che le vitamine idrosolubili come ad esempio la C sono presenti soprattutto nelle verdure e nella frutta, mentre quelle liposolubili, ossia veicolate dai grassi, A, D, K, E si trovano anche nel latte, nei formaggi, nelle uova, nel pesce azzurro e nell'olio di oliva, quest'ultimo potente antiossidante naturale.

Concludendo,

possiamo affermare che un buono stato nutrizionale e di salute è garantito anche da un peso nella norma e da uno stile alimentare che si richiama al modello mediterraneo, dove protagonisti sono i cereali, la verdura, il latte e i suoi derivati, l'olio di oliva, il pesce, la carne ed altri alimenti.

La dieta

mediterranea non è solo cibo: è un modello di abitudini e saperi delle culture locali; è uno stile di vita che fa della convivialità dei pasti uno degli aspetti più caratterizzanti e del cibo un'occasione di incontro e di ospitalità.