

Cari Amici,

in occasione del lancio della nuova **SINU Newsletter**, di cui ricevete oggi il primo numero, ci sembra doveroso dirvi che siamo vicini a coloro tra voi che combattono per contrastare l'infezione o sono preoccupati per la malattia di propri congiunti. Condividiamo le ansie e i disagi di voi tutti in questa dolorosa vicenda. Così pure desideriamo manifestare la nostra solidarietà e la nostra profonda gratitudine a coloro che sono occupati attivamente nelle operazioni di prevenzione e di assistenza ai pazienti, particolarmente nelle regioni più colpite.

Per quanto ci riguarda continuiamo a lavorare, come fate certamente anche voi, nei modi possibili e consentiti, per predisporci ad uscire dalla situazione corrente nel modo migliore e per non farci trovare impreparati quando la vita riprenderà (speriamo al più presto) con rinnovato vigore.

In apertura di questa Newsletter e in questo particolare momento, ci sembra anche opportuno condividere con voi alcune riflessioni sui possibili accorgimenti che il nutrizionista può suggerire per venire in aiuto ai cittadini costretti a limitare la propria mobilità e a trascorrere in casa e in famiglia una maggiore quantità di tempo. La riduzione dell'attività motoria ma anche l'adozione dello **smart working** e del **telelavoro**, strumenti utili e necessari per proseguire le attività lavorative da casa, possono in effetti ridurre, anche significativamente, la spesa energetica; e d'altro canto l'essere costretti a trascorrere molto tempo a casa può indurre ad eccessi alimentari per noia o per il maggior tempo dedicato alla preparazione di cibi non sempre salutari. Per scongiurare l'aumento del peso corporeo, alcuni accorgimenti allora inevitabilmente si impongono:

- Innanzitutto sforziamoci di mantenere una regolare, seppur limitata, attività fisica, utilizzando, se disponibili, cyclette e tapis roulant, ma anche semplicemente praticando della ginnastica a corpo libero 1 o 2 volte al giorno;
- Portiamo in tavola e serviamoci una porzione "giusta" di ogni portata senza aggiungere altro, riducendo il consumo di bevande zuccherate e di altri prodotti ricchi di zuccheri ed evitando anche l'abuso di sale;
- Attenzione alle modalità di cottura! i condimenti vanno usati in misura ragionevole, magari utilizzando se serve la pentola a pressione e una padella antiaderente;
- Consumiamo almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, fonti di vitamina C e vitamina A, utili a rafforzare le difese immunitarie e la protezione delle vie respiratorie; e cerchiamo di esporre ogni giorno braccia e gambe al sole per 15-30 minuti per favorire la produzione di vitamina D;
- Non mangiamo mai in piedi e frettolosamente, ma apparecchiamo ogni volta la tavola, dando ai pasti una precisa collocazione nella nostra giornata, a partire dalla prima colazione, da consumare stando seduti intorno al tavolo tutti insieme.

Ma in sintesi quale dieta ai tempi del Coronavirus?

Non esiste ahimè una speciale ricetta alimentare contro il Coronavirus! Nessun credito alle proposte fasulle di alimenti o diete miracolose per la prevenzione dell'infezione virale. E' però vero che una corretta alimentazione e il mantenimento di uno stato nutrizionale ottimale possono aiutare a prevenire e nel caso superare la malattia: e stare più tempo a casa ci dà se non altro l'opportunità di dedicare maggiore attenzione e un po' più di tempo alla preparazione di cibi più salutari e più gustosi, nel rispetto delle nostre tradizioni mediterranee. Se ne gioverà la salute ma anche l'umore!

Il Presidente ed il Consiglio Direttivo SINU