

COMUNICATI STAMPA

COME CAMBIARE LO STILE DI VITA DOPO IL LOCKDOWN

(Desenzano del Garda, 18 maggio 2020)

Siamo ripartiti! Molte aziende hanno riaperto e in tanti sono rientrati al lavoro con un ripristino dei contatti sociali che potrebbe favorire il rischio di nuovi contagi: rischio che si può arginare rispettando il distanziamento sociale e l'uso di guanti e mascherine insieme ad una ottimale capacità di difesa del sistema immunitario.

Il benessere immunitario dipende anche da alimentazione, stile di vita e costituzione individuale. La **Dott.ssa Michela Barichella**, Presidente di Brain and Malnutrition e **Claudio Maffeis**, Professore di Pediatria all'Università di Verona, esperti dell'Osservatorio Grana Padano (OGP), propongono alcune raccomandazioni che possono aiutare adulti e bambini in questa fase particolare.

“Rispetto alla composizione della dieta” afferma il Prof. Maffeis *“è importante contenere la quota di grassi, che favorisce l'aumento del grado d'infiammazione, e aumentare quella di frutta e verdura, che la riduce. Inoltre, per ottimizzare le funzioni del sistema immunitario sono importanti le vitamine C, E, A, D e i minerali antiossidanti zinco e selenio”*.

Questi micronutrienti sono indispensabili al normale lavoro difensivo svolto dal sistema immunitario in particolare le vitamine C e D. Sebbene non sia dimostrato un effetto terapeutico diretto nei confronti delle infezioni, la loro carenza può ridurre l'efficienza difensiva del nostro sistema immunitario.

Questa raccomandazione è valida anche per i bambini: le evidenze scientifiche disponibili suggeriscono, infatti, che vitamina C e vitamina D possano contribuire alla difesa dalle infezioni virali che interessano le vie respiratorie. E' importante che questi nutrienti siano assunti con il cibo e, se possibile, che vi sia anche un'esposizione al sole sufficiente per la produzione di vitamina D.

“E' importante quello che mangiamo, ma anche quanto mangiamo” afferma la Dott.ssa Michela Barichella e continua *“I dati epidemiologici mostrano una relazione diretta tra l'aumento dell'indice di massa corporea (BMI) e il rischio di gravi complicanze in caso di infezione da Covid-19. L'accumulo di tessuto adiposo favorisce, infatti, uno stato infiammatorio cronico, che si aggrava in caso d'infezione sistemica. Pertanto è necessario preservare il peso o ridurlo in caso di sovrappeso, ricorrendo ad un regime alimentare vario ed equilibrato”*

Il periodo di lockdown ha causato due effetti deleteri sulla salute: un aumento degli apporti di cibo ed una riduzione dell'attività motoria. Risultato: aumento del peso corporeo e, ciò che è peggio, aumento della massa adiposa. Che fare quindi? Sfruttiamo la cyclette e il tapis-roulant per chi li ha in casa: ne avremo giovamento in termini di migliore mobilità articolare, performance muscolare, perfusione cardiaca e dei tessuti periferici e dispendio energetico. Ottimo usare la bicicletta o camminare il più possibile: meglio alzarsi mezzora prima e muoversi a piedi per raggiungere il lavoro o fare la spesa, e praticare d'abitudine allenamenti di attività fisica più volte a settimana, o almeno il sabato e la domenica, facciamolo responsabilmente, senza affollare, creare assembramenti ed evitando gli orari di punta. Anche per bambini è possibile svolgere esercizi e giochi in movimento, fuori ma anche in casa, seguendo i tanti tutorial disponibili sul web. È bene ricordare che l'attività fisica deve essere preferibilmente moderata perché l'eccessiva fatica aumenta la produzione di radicali liberi e tende a deprimere l'efficienza del sistema immunitario.

Corre anche l'obbligo da parte degli specialisti di smentire alcune notizie false, che si sono diffuse sui social nelle scorse settimane, circa i supposti effetti protettivi dell'alcol nei confronti dell'infezione da Coronavirus. Tale

assunto non ha alcuna base scientifica, l'alcol (vino, birra, superalcolici) va consumato con moderazione e non prima dei 21 anni: massimo due unità alcoliche al giorno per i maschi, una per le femmine. Gli esperti dell'Osservatorio consigliano di controllare sempre la fonte delle informazioni e ribadiscono che le evidenze scientifiche mostrano che la dieta mediterranea "vera" è quella che meglio rispecchia le esigenze nutrizionali del soggetto sano.

5 consigli degli esperti dell'osservatorio Grana Padano

- frutta e verdura, che sono molto molto sazianti, ma a bassa densità calorica, e sono ricche in vitamina C;
- fonti proteiche, quali il pesce azzurro, peraltro ricco in grassi omega 3, i legumi e le uova, che contengono zinco e ferro;
- derivati del latte, come il Grana Padano, ricco in calcio e antiossidanti come zinco, selenio e vitamina A e B12, oltre a proteine ad elevato valore biologico e il latte fermentato, idoneo anche per i bambini, perché rafforza le difese con duplice meccanismo, cioè integrando la vitamina D e implementando l'apporto di probiotici;
- cereali integrali che apportano carboidrati complessi a ridotto indice glicemico e vitamine del gruppo B;
- fare attività fisica senza strafare minimo 150 minuti a settimana ottimali 300 tra aerobica a bassa e media intensità ed esercizi di rinforzo muscolare, per i bambini il minimo di attività fisica come giochi di movimento è una ora al giorno, evitando i giochi di gruppo che prevedono il contatto con altri bambini.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: m.parmeggiani@granapadano.com - Telefono: 335-7835097