

Nutrizione e Covid 19

Il COVID-19 è una patologia infettiva che può causare sintomi quali febbre, tosse, debolezza, dolore, difficoltà respiratorie e alterazioni di gusto e olfatto.

Una corretta alimentazione e un peso corporeo adeguato, consentono uno stato di buona salute e garantiscono un più rapido recupero in fase di malattia.

Durante la malattia, l'età, la presenza di altre patologie (obesità, diabete, BPCO, malattie cardiovascolari, ecc) e la difficoltà ad alimentarsi possono portare a uno stato di malnutrizione (proteico-energetica, vitaminica, ecc).

La malnutrizione proteico energetica genera una modifica della composizione corporea, tra cui una perdita di massa magra, che ha un impatto negativo sui tempi di prognosi e rischio complicanze, ed è responsabile di numerosi sintomi che permangono dopo la guarigione (stanchezza, ecc..).

Consigli per una dieta bilanciata

Una dieta è bilanciata quando contiene tutti i principi nutritivi nelle giuste quantità

| | | |
|--|--|--|
| PROTEINE | Per favorire un'ottimale ripresa di forza muscolare e di un efficiente sistema immunitario. | carne, pesce, uova, pollame, latticini, legumi (es. fagioli, ceci, lenticchie, piselli), tofu, tempeh, seitan, quorn |
| LATTE E DERIVATI | Per un buon apporto di proteine Calcio e fosforo, e la salute di ossa e denti | Latte, yogurt, formaggi |
| CARBOIDRATI (preferendo l'alternativa integrale) | Come principale fonte di energia | Pane, pasta, riso, orzo, farro, |
| GRASSI | Come fonte concentrata di energia. Funzione antiossidante e trasportatori di vitamine liposolubili | Oli vegetali, frutta secca oleaginosa, avocado |
| VITAMINE E MINERALI | Per un buon apporto di fibra alimentare, vitamine, minerali e antiossidanti per sostenere il sistema immunitario | Tutta la frutta e la verdura |

| | | |
|-----------------------|--|--|
| <p>LIQUIDI</p> | <p>Per un corretto stato di idratazione 1.5-2 litri di acqua al giorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assecondare il senso di sete o anticiparlo. Anziani e bambini avvertono poco lo stimolo della sete e sono a maggior rischio di disidratazione. • Frazionare l'assunzione di liquidi durante la giornata anche se non si percepisce sete. • Monitorare le quantità giornaliera di liquidi introdotti. • Se si bevono altre bevande (tè, caffè, succhi, bibite zuccherate...), ricordare che forniscono acqua ma possono contenere anche zuccheri (che forniscono calorie) o sostanze farmacologicamente attive (caffaina, teina...). Si consiglia di limitare l'assunzione di queste ultime <p><i>ATTENZIONE: in alcune condizioni patologiche (stati febbrili, diarrea, vomito...) si ha una maggiore perdita di acqua che deve essere reintegrata bevendo regolarmente.</i></p> | <p>Acqua, Tè o tisane senza zucchero, acqua aromatizzata con aggiunta di limone o arancia, foglie di menta, sciroppi.</p> <p>Se consentiti, limitare il consumo di alcolici ad un bicchiere di vino/birra al giorno per le donne e 2 bicchieri per gli uomini.</p> |
|-----------------------|--|--|

La piramide alimentare svizzera



Piramide alimentare svizzera

Dolci, snack salati e alcolici

In piccole quantità.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

Cereali, patate e leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

Bibite

Ogni giorno 1–2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



Ogni giorno almeno 30 minuti di movimento e sufficiente rilassamento.

Decalogo per una sana alimentazione



1. Assumere ogni giorno frutta e verdura nelle giuste quantità

Sia a pranzo che a cena, consumare 1-2 porzioni di verdura e 1 di frutta che, oltre a contenere vitamine e sali minerali essenziali, forniscono buoni quantitativi di fibra alimentare.



2. Assumere una fonte di carboidrati ad ogni pasto principale

È utile assumere ai pasti principali una quantità adeguata di carboidrati complessi preferibilmente non raffinati (es pasta integrale, pane integrale, riso nero, o rosso, crackers integrali, patate con la buccia).



3. Consumare i legumi

Consumare legumi almeno 3 volte alla settimana aiuta a incrementare l'apporto di fibra alimentare, fornendo inoltre un buon apporto di minerali e di proteine di origine vegetale.



4. Prediligere il pesce rispetto alla carne

Consumare almeno 3-4 volte alla settimana il pesce permette di incrementare l'apporto di acidi grassi essenziali (OMEGA 3) e allo stesso tempo, limitando l'assunzione di carne, di ridurre gli apporti di grassi saturi (più pericolosi per la salute).



5. Ridurre il consumo di formaggi stagionati, salumi e carne rossa

Questi alimenti sono ricchi di grassi saturi e di sodio, i quali possono incrementare il rischio di malattie cardiovascolari. Ridurre gli apporti settimanali, prediligendo formaggi freschi, salumi magri e carni bianche (pollo, tacchino).



6. Moderare il consumo di grassi da condimento

Evitare di consumare grassi da condimento di origine animale, come burro, panna, strutto. Prediligere, invece, grassi di origine vegetale come l'olio extra-vergine di oliva, gli oli monoseme (girasole, arachide) o l'olio di colza. I quantitativi sono importanti, circa 1 cucchiaino da minestra a pranzo e a cena.



7. Moderare il consumo di alcol

Sono concesse piccole quantità giornaliere di bevande a moderato tenore alcolico, come un bicchiere di vino da 125ml o una birra da 330ml, in assenza di controindicazioni dettate da altre patologie. Andrebbero, invece, evitati superalcolici e digestivi.



8. Limitare il consumo di dolci, bevande zuccherate, caramelle, miele...

Sono alimenti ricchi di zuccheri e talvolta anche grassi, responsabili di repentini aumenti della glicemia e da una scarsa qualità nutrizionale. Sarebbero da introdurre solo occasionalmente e in quantità ridotte.



9. Limitare il consumo di sale da cucina

Insaporire i cibi utilizzando erbe aromatiche, spezie e aromi (aglio, cipolla, erba cipollina, rosmarino, curry, pepe, peperoncino, ecc.).



10. Fare una regolare attività fisica

È importante fare esercizio fisico almeno 5 volte a settimana. Non è necessario andare in palestra o fare un'attività fisica particolare, è però fondamentale fare movimento per almeno 30 minuti, sempre tenendo conto delle proprie condizioni fisiche e della propria età.