



Clinica Luganese  
**Moncucco**

## NUTRIZIONE E COVID19

*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

<b>PROTEINE</b>	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
<b>LATTE E DERIVATI</b>	Per un buon apporto di proteine Calcio e fosforo, e la salute di ossa e denti	Latte, yogurt, formaggi

**Clinica Luganese  
Moncucco**  
Via Moncucco 10  
6903 Lugano

Società anonima No Profit  
info@moncucco.ch  
www.moncucco.ch  
T+ 41 91 960 81 11  
F+ 41 91 966 76 31

**Servizio dietetica**  
dietista@moncucco.ch  
T+ 41 91 960 87 62

<b>CARBOIDRATI</b> (preferendo l'alternativa integrale)	Come principale fonte di energia	Pane, pasta, riso, orzo, farro,
<b>GRASSI</b>	Come fonte concentrata di energia. Funzione antiossidante e trasportatori di vitamine liposolubili	Oli vegetali, frutta secca oleaginosa, avocado
<b>VITAMINE E MINERALI</b>	Per un buon apporto di fibra alimentare, vitamine, minerali e antiossidanti per sostenere il sistema immunitario	Tutta la frutta e la verdura
<b>LIQUIDI</b>	<p>Per un corretto stato di idratazione 1.5-2 litri di acqua al giorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assecondare il senso di sete o anticiparlo. Anziani e bambini avvertono poco lo stimolo della sete e sono a maggior rischio di disidratazione.</li> <li>• Frazionare l'assunzione di liquidi durante la giornata anche se non si percepisce sete.</li> <li>• Monitorare le quantità giornaliera di liquidi introdotti.</li> <li>• 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</li> </ul> <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



Ben informati, ben nutriti. [sso.ssn.ch](http://sso.ssn.ch)

### 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, CAMELLE, 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

Inaporire 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.