

Consigli per una sana alimentazione

Tratto da: www.euro.who.int



Pianifica la tua spesa e prendi solo di cui hai bisogno

In tutta la regione europea dell'OMS, sono stati osservati casi di eccessivo e impulsivo acquisto di generi alimentari, con conseguente aumento dei prezzi dei prodotti alimentari, consumo eccessivo di cibo e una distribuzione disuguale dei prodotti. È quindi importante considerare le tue esigenze e quelle degli altri. Valuta ciò che hai già a casa e pianifica la tua spesa quotidiana. Potresti sentire la necessità di acquistare grandi quantità di alimenti, ma assicurati di considerare e utilizzare ciò che è già nella tua dispensa, così come gli alimenti con una durata di conservazione più breve. In questo modo puoi evitare gli sprechi alimentari e consentire ad altri di accedere al cibo di cui hanno bisogno.



Dai la priorità all'acquisto di prodotti freschi

Utilizza prima ingredienti freschi e quelli che hanno una durata di conservazione più breve. Se continuano a essere disponibili prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e prodotti lattiero-caseari a ridotto contenuto di grassi, dare la priorità a questi. La frutta e la verdura congelate possono anche essere convenientemente utilizzate per periodi più lunghi e spesso hanno un profilo nutrizionale simile ai cibi freschi. Per evitare sprechi alimentari, puoi prendere in considerazione la possibilità di congelare gli avanzi per un altro pasto.



Preparare i pasti fatti in casa

Durante la normale vita quotidiana, molte persone spesso non hanno il tempo di preparare pasti cucinati in casa. Trascorrere lunghi periodi di tempo a casa potrebbe ora offrire la possibilità di realizzare quelle ricette che in precedenza non avevi tempo di fare. Molte ricette sane e deliziose possono essere trovate online, ma ricorda di tenere presente i principi per un'alimentazione sana.



Approfitta delle opzioni di consegna del cibo

Sebbene si debba dare priorità ai pasti cucinati in casa, alcune città e paesi hanno sistemi di consegna piuttosto avanzati per ingredienti e piatti pronti, e molte aziende stanno iniziando a offrire questo servizio. Alcune soluzioni includono opzioni "*senza contatto*", in cui non è richiesta alcuna interazione umana, a supporto delle misure di auto-quarantena e di isolamento. Per la consegna e il trasporto degli alimenti, è importante mantenere gli alimenti a temperature di sicurezza (inferiori a 5 ° C o superiori a 60 ° C).



Fai attenzione alle dimensioni delle porzioni

Può essere difficile ottenere le porzioni giuste, specialmente quando si cucina da zero. Rimanere a casa per periodi prolungati, soprattutto senza compagnia o con attività limitate, può anche portare ad una eccessiva assunzione di cibo. Consulta le linee guida dietetiche nazionali riguardanti la composizione di porzioni sane per gli adulti e ricorda che i bambini piccoli avranno bisogno di porzioni più piccole.



Manipolare gli alimenti in sicurezza

La sicurezza alimentare è un prerequisito per una dieta sana. Solo il cibo sicuro è cibo sano. Quando si prepara il cibo per sé stessi e gli altri, è importante seguire le buone pratiche di igiene degli alimenti per evitare contaminazioni e malattie di origine alimentare. I principi chiave di una buona igiene alimentare includono:

1. mantenere pulite mani, cucina e utensili
2. separare cibi crudi e cotti, in particolare carne cruda e prodotti freschi
3. cuocere accuratamente il cibo
4. mantenere il cibo a temperature di sicurezza, inferiori a 5 ° C o superiori a 60 ° C
5. utilizzare acqua e materie prime sicure

Seguendo queste cinque raccomandazioni chiave, puoi prevenire molte comuni malattie di origine alimentare.



Limita l'assunzione di sale

La disponibilità di alimenti freschi può diminuire e può pertanto rendersi necessario fare maggiormente affidamento ad alimenti in scatola, congelati o trasformati. Molti di questi alimenti contengono alti livelli di sale. L'OMS raccomanda di consumare meno di 5 g di sale al giorno. Per raggiungere questo obiettivo, dare la priorità agli alimenti con *ridotto contenuto di sale o senza aggiunta di sale*. Puoi anche considerare di sciacquare cibi in scatola come verdure e fagioli, per rimuovere parte del sodio in eccesso. In molti paesi, il 50-75% dell'assunzione di sale proviene dai cibi che mangiamo, piuttosto che da ciò che ci aggiungiamo. Dato che potresti già consumare abbastanza sale, evita di aggiungere altro sale durante la cottura e ai tuoi pasti a tavola. Sperimenta invece con erbe e spezie fresche o secche per aggiungere sapore.



Limita il consumo di zucchero

L'OMS raccomanda che idealmente meno del 5% dell'apporto energetico totale per gli adulti dovrebbe provenire da zuccheri liberi (circa 6 cucchiaini). Se desideri qualcosa di dolce, la frutta fresca dovrebbe sempre essere la priorità. Anche la frutta congelata e la frutta secca senza zucchero aggiunto sono buone opzioni. Quando si scelgono altre opzioni di dessert, assicurarsi che siano a basso contenuto di zucchero e consumare piccole porzioni. Fai attenzione alle opzioni a basso contenuto di grassi, poiché sono spesso ricche di zuccheri aggiunti. Limitare la quantità di zucchero o miele aggiunti agli alimenti ed evita di addolcire le bevande.



Limita l'assunzione di grassi

L'OMS raccomanda di limitare l'assunzione totale di grassi a meno del 30% dell'apporto energetico totale, di cui non più del 10% dovrebbe provenire da grassi saturi. Per raggiungere questo obiettivo, optare per metodi di cottura che richiedono meno o nessun grasso, come la cottura a vapore o alla griglia. Se necessario per cucinare, utilizzare piccole quantità di oli insaturi come olio di oliva o di girasole. Preferisci cibi che contengono fonti salutari di grassi insaturi, come pesce e noci. Per limitare i grassi saturi, tagliare il grasso in eccesso da carne e pollame e scegliere le opzioni senza pelle. Ridurre alimenti come carni rosse e grasse, burro, olio di palma, olio di cocco e strutto.

Leggere le etichette nutrizionali per assicurarsi se oli parzialmente idrogenati siano elencati tra gli ingredienti. Se le etichette degli alimenti non sono disponibili, evitare alimenti che contengono grassi come alimenti trasformati e fritti, ciambelle e prodotti da forno, margarine e grassi parzialmente idrogenati. In caso di dubbio, alimenti minimamente o non trasformati sono scelte migliori.



Consuma abbastanza fibre

La fibra contribuisce a un sistema digestivo sano e offre una sensazione prolungata di sazietà, che aiuta a prevenire l'eccessiva assunzione di cibo. Per garantire un'adeguata assunzione di fibre, cerca di includere verdure, frutta, legumi e cibi integrali in tutti i pasti. Gli alimenti integrali includono avena, pasta integrale e riso, pane e impacchi di quinoa e grano integrale, piuttosto che cibi raffinati a base di grano come pasta bianca e riso e pane bianco.



Rimani idratato

Una buona idratazione è fondamentale per una salute ottimale. Ogni volta che è disponibile e sicura per il consumo, l'acqua del rubinetto è la bevanda più sana ed economica. È anche la più sostenibile, in quanto non produce rifiuti, rispetto all'acqua in bottiglia. Bere acqua, invece di bevande zuccherate, è un modo semplice per limitare l'assunzione di zucchero e calorie in eccesso. Per esaltarne il gusto, possono essere aggiunti frutti freschi o congelati come bacche o fette di agrumi, così come menta, lavanda o rosmarino.

Evita di bere grandi quantità di caffè forte, tè forte e soprattutto bevande analcoliche contenenti caffeina e bevande energetiche. Questi possono portare a disidratazione e possono influire negativamente sui tuoi ritmi di sonno.



Evita o almeno riduci il consumo di alcol

L'alcol non è solo una sostanza che altera la mente e produce dipendenza, dannosa a qualsiasi livello consumato, ma indebolisce anche il sistema immunitario. Pertanto, l'uso di alcol e soprattutto l'uso eccessivo limita la capacità del tuo corpo di affrontare le malattie infettive, tra cui COVID-19.

Si raccomanda di evitare l'alcol in generale, ma soprattutto in auto-quarantena. Come sostanza psicoattiva, l'alcol influisce sul tuo stato mentale e sul processo decisionale e ti rende più vulnerabile ai rischi, come cadute, lesioni o violenza quando sei in quarantena con qualcun altro. Il consumo di alcol è noto anche per aumentare i sintomi di depressione, ansia, paura e panico, sintomi che possono intensificarsi durante l'isolamento e l'auto-quarantena. Il consumo di alcol non è un buon meccanismo per gestire lo stress, né a breve né a lungo termine.

L'alcol rende meno efficaci anche alcuni farmaci, aumentando nel contempo la potenza e la tossicità di altri. Non consumare alcol in combinazione con farmaci antidolorifici, poiché l'alcol interferirà con le funzioni del fegato e potrebbe causare seri problemi, tra cui l'insufficienza epatica.

Non consumare in nessun caso prodotti alcolici come misura preventiva o terapeutica nei confronti di COVID-19.

L'alcol non è una parte necessaria della tua dieta e non fa parte di uno stile di vita sano e non dovrebbe quindi essere nella tua lista della spesa.



Goditi i pasti in famiglia

Il distanziamento sociale associato all'epidemia di COVID-19 ha fatto sì che molte famiglie trascorrono più tempo a casa e quindi nuove opportunità per condividere i pasti insieme. I pasti in famiglia sono un'importante opportunità per i genitori di essere modelli di comportamento per un'alimentazione sana e per rafforzare le relazioni familiari.

L'aumento del tempo a casa durante questo periodo può anche offrire nuove opportunità per coinvolgere i bambini nella cottura di cibi sani, che possono aiutarli ad acquisire importanti capacità di vita che possono portare in età adulta. Lasciare che i bambini scelgano quali verdure includere nel pasto può incoraggiarli a mangiarle a tavola. Quando si coinvolgono i bambini in cucina, è importante mantenere i pasti semplici e insegnare ai bambini la corretta sicurezza alimentare (incluso il lavaggio delle mani e la pulizia delle superfici).