

COVID-19, come seguire stili di vita corretti



L'attuale situazione di emergenza pandemica dovuta alla diffusione mondiale dell'infezione da nuovo coronavirus ha fatto assumere al Governo italiano delle misure di contenimento per contrastare la diffusione del virus in Italia che prevedono la riduzione degli spostamenti delle persone dalla propria abitazione, consentiti nei casi di necessità, e la facilitazione del ricorso al lavoro agile (lavoro da casa). Questo comporta un cambiamento degli stili di vita, in primo luogo per quel che riguarda la possibilità di fare attività motoria, ma anche per il controllo delle abitudini alimentari e di quelle voluttuarie, in particolare fumo e alcol.

Prestare attenzione, anche in questa situazione, al mantenimento di un equilibrato stile di vita è molto importante per evitare che, una volta usciti dall'emergenza, ci ritroviamo a fare i conti, individualmente e come popolazione, con un incremento di tutte quelle malattie che sono favorite o aggravate dalle abitudini comportamentali scorrette, come il diabete, le malattie cardiovascolari, i tumori e le malattie respiratorie croniche.

Pervivere bene e in buona salute bastano alcune semplici ma fondamentali regole, riassumibili in quattro temi:

- corretta alimentazione
- regolare attività fisica



Di seguito i consigli utili su come seguire corretti stili di vita anche restando in casa.

Corretta alimentazione

Cosa significa seguire una corretta alimentazione e a cosa serve

Seguire una corretta alimentazione significa prestare attenzione alla qualità e alla quantità degli alimenti che assumiamo ogni giorno. È importante adottare un'alimentazione varia e bilanciata, nella quale ciascun alimento concorra, con le sue specifiche proprietà nutrizionali, a garantire un apporto completo di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo. Ogni giorno/settimana devono essere assunti cibi tenendo conto dei diversi gruppi alimentari: cereali, legumi, tuberi, frutta e ortaggi, carne, pesce e uova, latte e derivati. Pertanto, è opportuno ricorrere alla combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporti energia e specifici nutrienti. Importante anche ripartire nella giusta misura l'apporto calorico giornaliero degli alimenti: prima colazione 20 % , spuntino della mattina 5% , pranzo 40 % , spuntino del pomeriggio 5 %e cena 30%

La corretta alimentazione contribuisce a:

- mantenersi in salute, rispettando la tradizione alimentare del nostro Paese
- evitare carenze nutrizionali
- fornire adeguate riserve di energia e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo
- evitare aumento di peso
- prevenire malattie croniche favorite anche dall'eccesso di peso

Consigli pratici per seguire una corretta alimentazione

- apparecchiare ogni volta la tavola e dedica tempo alla convivialità nei pasti perché momento di aggregazione con la famiglia. Se ci sono bambini, coinvolgili nella preparazione delle pietanze, così sarà più facile e divertente mangiare ciò che si è preparato insieme
- per evitare un aumento di peso: porta in tavola solo quello che hai deciso di mangiare, evita l'abuso di sale, limita l'uso di grassi, riduci il consumo di bevande zuccherate e di dolci, limita o evita il consumo di bevande alcol
- dai spazio ogni giorno a un'alimentazione corretta e variata, ricca soprattutto di frutta, verdura e legumi, ma anche con equilibrate quantità di pasta, riso e pane (meglio se integrali) e di alimenti di origine animale (pesce e carni bianche da preferire, latte e derivati, uova e, in minore quantità, carni rosse e salumi
- se possibile, esponiti al sole almeno 10–15 minuti al giorno (balcone, finestra, terrazzo) per favorire la sintesi di vitamina D, indispensabile, insieme al calcio, per rafforzare le ossa e

presente anche in alcuni alimenti soprattutto di origine animale (alcuni tipi di pesce, uova, funghi)

- limita i condimenti grassi, preferendo l'olio extravergine di oliva in moderata quantità
- limita il consumo di sale. La riduzione dell'utilizzo di sale è importante perché riduce la pressione arteriosa, migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e reni, aumenta la resistenza delle ossa. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un consumo giornaliero di sale inferiore ai 5 grammi (corrispondenti a circa 2 grammi di sodio). Le spezie e le erbe aromatiche possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore, conferendo uno specifico aroma al cibo.

La corretta alimentazione in 14 pillole

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza (almeno 1,5l)
2. A tavola varia le tue scelte, la monotonia, infatti, non aiuta per un'alimentazione sana
3. Limita l'uso di sale e di zucchero
4. Consuma alimenti che forniscano almeno 25 grammi di fibra alimentare al giorno
5. Fai sempre una sana prima colazione, che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti
6. Consuma almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (meglio se 2 di frutta e 3 di verdura) arrivando almeno a 400 grammi, variando i colori dei vari prodotti. Ricorda che il succo di frutta, anche al 100% , non sostituisce mai la frutta fresca
7. Consuma quotidianamente cereali (pane, pasta, riso ecc.), privilegiando quelli integrali
8. Mangia pesce almeno 2-3 volte alla settimana, fresco o surgelato
9. Privilegia il consumo di carni bianche, limitando quello di carni rosse
10. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre, includili nella tua alimentazione almeno 3-4 volte a settimana, magari con un piatto unico di cereali e legumi
11. Limita il consumo di alimenti ricchi di grassi, sale e zuccheri e di bevande zuccherate
12. Privilegia, come condimento, l'olio extravergine di oliva, ma senza esagerare
13. Privilegia la cottura a vapore, alla piastra, al cartoccio, limitando le cotture che prevedano aggiunte di grandi quantità di grassi



Attività Fisica

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio anche da 30 minuti di moderato esercizio quotidiano e non necessariamente dedicarsi ad un’attività sportiva specifica.

Stare a casa per periodi prolungati può esporre ai rischi per la salute dovuti alla sedentarietà. Soprattutto in questo periodo, fare un po' di movimento, ogni giorno, anche in casa diventa quindi fondamentale non solo per la nostra salute, ma anche per il nostro benessere psicologico. L’attività fisica infatti riduce lo stress e l’ansia, migliora l’umore e la qualità del sonno.

Quando l’emergenza sarà finita potremo ricominciare ad andare in bicicletta, correre nei parchi e giocare all’aria aperta. Nel frattempo cerchiamo di mantenere uno stile di vita attivo anche tra le mura domestiche svolgendo esercizi semplici, alla portata di tutti, che richiedono poco spazio, utilizzando arredi o utensili domestici, iniziando con molta gradualità nei limiti delle proprie capacità e condizioni.

Di seguito alcuni consigli utili.



Bambini

I bambini devono giocare, essere attivi fisicamente e trascorrere meno tempo seduti a guardare gli schermi, anche per una migliore qualità del sonno. Ci sono diverse attività che si possono fare in casa: possiamo ballare o marciare a suon di musica, saltare su un piede solo o camminare a saltelli, ma anche farci aiutare dai bambini nello svolgimento di piccoli lavori domestici (come mettere a posto i giocattoli, apparecchiare la tavola, aiutare con i panni), a cucinare o a svolgere piccoli lavori di giardinaggio. Le attività con la musica sono divertenti e permettono di allenare contemporaneamente il cervello e il corpo migliorando la coordinazione. Ci sono anche alcune attività "sedentarie" ma interattive, svolte con i genitori o i fratelli come lettura, narrazione, canto e puzzle che sono importanti per lo sviluppo del bambino.



Le indicazioni dell'OMS sul movimento nei bambini

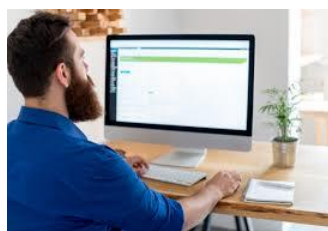
- **ineonati (sotto l'anno di vita)** dovrebbero muoversi più volte al giorno, in vari modi, soprattutto giocando a terra e per i neonati che ancora non si muovono vanno considerati almeno 30 minuti a pancia in giù (posizione prona) durante il giorno.
- **ibambini di 1-2 anni** dovrebbero trascorrere almeno 180 minuti (anche non consecutivi) in diverse tipologie di attività fisica di intensità, da moderata a vigorosa, durante l'arco della giornata e non devono rimanere seduti in seggiolini, passeggini ecc. per più di 1 ora alla volta o comunque seduti per lunghi periodi di tempo. Inoltre, per i bambini di 1 anno non è raccomandato passare del tempo guardando la televisione, video, o giocando ai videogiochi) e per quelli di 2 anni è consigliabile non stare più di un'ora al giorno davanti allo schermo. Tra le attività da seduti sono da privilegiare le attività come la lettura con un adulto.
- **ibambini di 3-4 anni** dovrebbero trascorrere almeno 180 minuti in movimento (anche non consecutivi) impegnandosi in diverse tipologie di attività fisica, di cui almeno 60 minuti di attività di intensità da moderata a vigorosa, durante l'arco della giornata. Anche per loro è consigliabile non stare troppo seduti e non trascorrere più di un'ora al giorno davanti allo schermo, privilegiando le attività come la lettura con un adulto. Tutte le occasioni per muoversi in casa sono importanti ad esempio ballare o marciare, saltellare (anche camminando), fare piccoli lavori domestici, etc.

- **bambini e adolescenti: 5-17 anni** secondo le linee di indirizzo nazionali, in linea con le linee guida dell'OMS, i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa.

A casa possiamo trovare molti modi per fare movimento. Molti giochi ed esercizi possono essere svolti senza pericolo in spazi ristretti, utilizzando una palla leggera o di spugna, facendo corsa sul posto, muovendosi a ritmo di musica o compiendo esercizi di coordinazione o equilibrio. E' bene decidere e organizzare le attività insieme ai bambini, stabilendo le regole del gioco, e partecipare con loro per condividere un momento ludico e guadagnare benefici per la salute.

Adulti

Mantenere uno stile di attivo durante la pandemia COVID-19 è una sfida, le opportunità di essere fisicamente attivi sembrano essere più limitate e proprio per questo è ancora più importante pianificare la nostra attività fisica giornaliera e ridurre il tempo che trascorriamo seduti. Le attuali raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute della popolazione adulta consigliano di svolgere **nel corso della settimana un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica** d'intensità **moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa** più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana. Ciò può essere realizzato, ad esempio, attraverso 5 sessioni di esercizio ad intensità moderata a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana. L'attività di moderata intensità induce un modesto aumento della frequenza cardiaca e della ventilazione e consente solitamente di poter parlare agevolmente. L'attività di intensità vigorosa, invece, induce un dispendio energetico più elevato e quindi un maggiore e sostanziale incremento della frequenza cardiaca e della ventilazione polmonare. A tale intensità, normalmente, diventa più difficoltoso conversare, tanto da non riuscire a pronunciare che poche parole prima di riprendere fiato. La quantità di attività fisica raccomandata può essere frazionata nell'arco della giornata, iniziando sempre gradualmente e aumentando di volta in volta durata, frequenza e intensità dell'esercizio fisico.



L'attività fisica da svolgere anche in casa in 16 pillole

1. usare le scale al posto dell'ascensore, sia in discesa che in salita
2. svolgere le faccende domestiche ascoltando della musica
3. giocare con i figli
4. ballare a ritmo di musica
5. fare brevi camminate, ad esempio mentre si parla al telefono
6. marciare sul posto
7. partecipare a lezioni di ginnastica online gratuite
8. fare alcune attività di rafforzamento muscolare come sollevare pesi utilizzando bottiglie piene d'acqua o semplicemente usando il nostro peso corporeo e fare delle serie di piegamenti sulle braccia (push ups)
9. fare una serie di flessioni
10. fare esercizi "a corpo libero" effettuati sul posto (ad esempio piegamenti sulle gambe, effettuati anche semplicemente alzandosi ripetutamente da una sedia o dal divano)
11. utilizzare attrezzi da ginnastica come cyclette, tapis roulant, elastici, piccoli pesi, se li abbiamo in casa, per fare esercizio fisico
12. saltare la corda
13. correre e saltare sul posto
14. salire e scendere ripetutamente da uno scalino
15. alternare periodicamente la posizione seduta con quella in piedi (ad esempio ogni 30 minuti)
16. se si lavora in smart working, interrompere per pochi minuti ogni mezz'ora il lavoro per fare pause attive (ad esempio brevi camminate, piegamenti sulle gambe, alternanza della posizione seduta con quella in piedi) ed esercizi di stretching

Per raggiungere più facilmente i minuti raccomandati di attività fisica possiamo anche utilizzare "Videotutorial" disponibili gratuitamente online, da fonti verificate e istituzionali, che descrivono esercizi semplici e alla portata di tutti, avendo cura di iniziare gradatamente se non siamo allenati. In questo periodo, anche i centri sportivi che frequentiamo abitualmente potrebbero offrire in rete lezioni e tutorial per permettere di praticare attività quale yoga, pilates e ginnastica dolce.