

dott. Michele Senatore  
TerapistaOccupazionale  
Presidente Nazionale  
Associazione Italiana Terapisti Occupazionali  
[www.aito.it](http://www.aito.it)

dott. Marco Tonelli  
Dietista  
Presidente Nazionale  
Associazione Nazionale Dietisti  
[www.andid.it](http://www.andid.it)

Scuole chiuse, palestre chiuse, *smart working*, lavoro agile sono solo alcune delle conseguenze di questo epocale periodo in cui l'unico obbligo che abbiamo è di rimanere in casa. L'emergenza Coronavirus ha, tra gli altri effetti, quello di **ridurre le occasioni in cui possiamo svolgere attività fisica, aumentando esponenzialmente quelle di mangiare male, oltre misura e in continuazione.**

Inevitabile il rischio concreto che **sovrappeso e obesità prendano ulteriormente piede**, aggravando il nostro stato di salute nel pericolo che oggi tiene tutti in allerta, e che pertanto ci fa prestare meno attenzione ai rischi di salute comprovati.

È compito del professionista sanitario consigliare e seguire le famiglie nel corretto **stile di vita** che ha totalmente cambiato forma modificando le consolidate abitudini di ognuno di noi e stravolgendo l'equilibrio di tante persone che curavano il proprio stato di salute. **Stare a casa** deve diventare una sfera della nostra vita utile a recuperare salute, quella salute che spesso si perde per il lavoro, lo stress, gli impegni, e la mancanza di tempo per noi stessi.

La prima cosa a cui prestare attenzione è l'alimentazione. Se tenere in dispensa una piccola scorta di beni di prima necessità è un buon consiglio, questo non significa riempire i ripiani della cucina, il frigorifero, il congelatore e la dispensa di cibo che non avremmo mai comprato in una situazione di normalità. **La scorta di bibite, pane, merendine, cioccolata, gelati, insaccati, formaggi, olii e cibo in scatola non aiuta la corretta alimentazione.** Avere a disposizione 24 h su 24, tutta questa quantità di cibo diventa una tentazione troppo forte cui resistere per il nostro cervello, che farà continua richiesta di cibo spazzatura. A sostenerlo è uno [studio della Yale University's Modern Diet and Physiology Research Center](#), secondo cui il centro di ricompensa del cervello rende conto più degli alimenti ad alto contenuto di grassi e carboidrati, cioè degli alimenti trasformati, che degli alimenti che contengono solo grassi o solo carboidrati. È noto che è proprio il cibo spazzatura, come le patatine fritte dei *fast food*, a innescare nel nostro cervello un sistema di ricompensa attraverso il rilascio di sostanze chimiche che danno una sensazione di benessere, come la dopamina.

Meglio, dunque, tenere a disposizione in casa **frutta in quantità e magari preparare quotidianamente verdura cruda a pezzetti o striscioline**, che possa così sostituire gli spuntini meno sani.

Pianificare **cosa mangiare** durante una settimana intera non solo è il modo migliore per una **dieta sana ed equilibrata**, ma anche un ottimo alleato della linea. La prima cosa da considerare quotidianamente è il **numero di pasti** da fare durante la giornata. Infatti

saltare i pasti, o trascorrere molte ore a digiuno, non è consigliabile mai perché si può sviluppare un appetito così forte da strafare al pasto successivo. L'ideale è distribuire il cibo tra i 4/6 pasti al giorno compreso gli spuntini.

La dieta deve comprendere:

**farinacei e cereali**, meglio ancora se integrali, quindi pane, pasta, riso, biscotti, gallette di riso, crackers;

**proteine**, per i vegani soia, glutine di frumento, fagioli, ceci, lenticchie, frutta secca, farina di legumi, per i vegetariani *anche uova* e formaggi, per gli onnivori anche carne e pesce;

**grassi "buoni"**, ossia olio extravergine d'oliva, noci, semi di girasole, semi di zucca, olio di semi di lino;

**vitamine e i minerali**, che si trovano soprattutto in frutta e verdura;

**acqua**, tisane, centrifugati e succhi di frutta, assumendo con moderazione tè e caffè, evitando il più possibile gli alcolici.

Approfittiamo del periodo "**io resto a casa**" per pianificare un **menù sano**, non dimenticando di limitare il più possibile le uscite verso i supermercati. Pertanto:

- realizziamo un diario dove appuntare la lista della spesa, i cibi consumanti e quelli residui,
- compriamo tutto ciò che è stato inserito nel menù settimanale, in modo da non trovarsi senza ingredienti al momento di cucinare;
- utilizziamo alimenti di stagione, in modo che i pasti siano qualitativamente migliori dal punto di vista nutrizionale;
- variamo i metodi di cottura, evitando il più possibile i fritti.

Bisogna anche imparare a gestire la noia di lunghe giornate trascorse a casa. Anche perché **è facile che la noia stimoli un appetito nervoso e compulsivo**, con il rischio che si cerchi nel cibo il ristoro ad ansia e frustrazione. È buona cosa prevedere a inizio settimana un **programma quotidiano di attività domestiche anche calendarizzate** con orari precisi, che coinvolga più membri della famiglia compreso i bambini che impareranno attività domestiche affinando il senso di responsabilità e indipendenza. Giochiamo quando possibile a "*Masterchef*" con i vostri figli insegnando loro l'educazione culinaria, facendoli familiarizzare con il cibo, con semplici prodotti come la farina e l'acqua. Assaggiare semplici materie prime, per riscoprire il sapore e il gusto, le amate tradizioni della nonna.

Ci deve essere un momento per lo studio, quello per la tv, quello per la lettura, quello per il gioco, per le faccende domestiche e quello per qualche uscita all'aria aperta, come fuori al balcone, il terrazzo e per chi non è nella condizione potersi affacciare semplicemente ad una finestra. Variare le attività renderà più sostenibile la gestione di queste giornate, e **ridurrà il rischio di alimentazione compulsiva**.

Può essere utile, **prevedere delle "tappe alimentari" con cadenza oraria**, impostando **come un gioco** l'attività laddove ci siano dei bambini. Ad esempio, **ogni ora bere dell'acqua per completare la tappa oraria delle attività e passare al livello successivo, o semplicemente sgranocchiare una carota**.

Per prevenire e contrastare il sovrappeso, oltre a un'alimentazione equilibrata, è necessaria **la pratica regolare di attività fisiche**. Ora, **in assenza di occasioni per svolgerle in maniera strutturata**, a causa della chiusura di scuole e palestre e della sospensione di corsi sportivi, **c'è comunque modo di mantenersi attivi e in movimento**.

Prevedere minimo **mezz'ora di ginnastica in casa** che veda coinvolti **anche genitori e figli** non solo mantiene il corpo in salute ma migliora la gestione dello stress, migliorando la relazione familiare. Sono sufficienti degli asciugamani **da stendere sul pavimento**. Poi, l'esperienza personale o, per chi non ne avesse, i tanti *tutorial* che si possono trovare in rete faranno il resto; l'attività si trasformerà in un momento di benessere personale e familiare, divertente che potrebbe spingere a improvvisare anche semplici balletti. È consigliata una blanda attività fisica anche per le donne in gravidanza o le neo-mamme. Un po' di **stretching preliminare**, e poi i più svariati esercizi, anche alternandoli di giorno in giorno, ovviamente **tarandoli sull'età, dalle flessioni, ai piegamenti, agli addominali, agli slanci**, il tutto concludendo con una bella doccia tonificante.

Alleniamo anche il nostro cervello evitando il più possibile le attività allo schermo. Diamoci degli orari anche per computer, *tablet*, *videogames* e telefonini. Deliziamo il nostro cervello con un libro anche solo per un'ora al giorno. Ci sono **genitori**, che stanno facendo i salti mortali per conciliare le attività lavorative con le esigenze della tele didattica dei figli; usiamo quel tempo per leggere anche noi e tuffarci per un attimo nel passato, nel ricordo, condividendo con i nostri figli le esperienze vissute.

Ogni persona che, si ritrovi sola o in compagnia nella propria abitazione con le proprie emozioni e la propria sensibilità, con i cari di cui prendersi cura ma lontani, con le restrizioni da rispettare e le legittime preoccupazioni circa l'evolversi della situazione, deve vivere questo momento storico per ritrovare sé stesso nel corpo e nella mente. Per rigenerarsi, migliorare l'ambiente che vive, le relazioni e soprattutto per riacquistare la consapevolezza dell'io e del sé, di quanto la vita sia troppo breve e importante per sprecarla. Godiamo del tempo a nostra disposizione. Ascoltiamo la musica che più ci piace e leggiamo i nostri libri preferiti. Rilassarsi bevendo un tè, un caffè mentre si guarda fuori, fumare una sigaretta senza fretta, chiamare chi da tempo non sentiamo, costruire relazioni ormai perse, dire una parola in più al partner. **“lo resto a casa”** per amore di noi stessi, per amore del mondo.