

Questi sono giorni difficili, l'emergenza sanitaria ci ha travolti trovandoci impreparati, la nostra possibilità di movimento è resa necessariamente sempre più difficile e la maggior parte di noi è costretta a casa. Dopo due settimane di quarantena, provando su me stessa gli effetti della reclusione, ho formulato alcuni consigli, semplici da seguire, per resistere e mantenerci in un buono stato psicofisico.

#### COME RESISTERE ALLA QUARANTENA

##### ● IDRATAZIONE .

Il nostro organismo è costituito prevalentemente da acqua, idratiamoci correttamente nell'arco di tutta la giornata e non aspettiamo di avere sete. Stando a casa è possibile avvertire meno la necessità di bere, teniamo a portata di mano una brocca o una bottiglia di acqua e ricordiamoci di bere spesso. Il mattino appena svegli beviamo: acqua, latte, tè, tisane o una spremuta di agrumi. Durante il giorno la scelta migliore per idratarsi è sempre l'acqua ma anche tè o tisane vanno bene, a patto che non contengano zuccheri. Se vi piace l'idea potete aromatizzare l'acqua aggiungendo succo di limone, foglioline di menta, una fettina di cetriolo. Evitate tutte le bibite, il tè in brick e i succhi di frutta.

##### ● ALIMENTAZIONE

Avendo molto tempo a disposizione tendiamo a cucinare di più e di conseguenza a mangiare di più. La sedentarietà riduce il nostro dispendio energetico giornaliero pertanto dovremmo cercare di mangiare meno rispetto a prima. Ricordiamo che le cose più buone per la nostra salute sono sempre le più semplici. Cerchiamo di controllare l'introito di zuccheri, sale e grassi. Leggerezza non deve per forza far rima con monotonia: spezie, erbe aromatiche e un pizzico di fantasia ci aiutano a preparare piatti sani e gustosi. Colazione, pranzo, cena e due spuntini sono le indicazioni per una ottimale dieta bilanciata. Gli spuntini possono essere anche un frutto soltanto, se ci si alza più tardi possiamo saltare quello del mattino. Accompagniamo ogni pasto a verdure preferibilmente di stagione cotte o crude.

##### ● SONNO

E' molto importante mantenere il ritmo sonno / veglia. Il nostro orologio biologico o ritmo circadiano, è correlato all'alternanza del giorno e della notte e se possibile va rispettato. I nostri parametri vitali come per esempio temperatura, secrezione ormonale, pressione arteriosa, si sincronizzano secondo il ciclo luce-buio. Per questo è importante cercare il più possibile di mantenere gli orari costanti. Se la notte restiamo fino tardi a guardare la TV o a leggere un libro di giorno potremo avvertire spossatezza, malessere e irritabilità. Un sonno ristoratore è fondamentale per la nostra salute, per il nostro benessere psicofisico e, non ci crederete, aiuta anche a mantenere un buon peso forma.

##### ● AGENDA

Ma che giorno è? Molti di noi non aprono più l'agenda perchè non ne hanno più necessità. Abbiamo perduto i nostri riferimenti: la frenesia del lavoro, gli impegni quotidiani, le attività sociali, culturali, sportivi. E' normale sentirsi confusi. Pare di vivere sempre lo stesso giorno, alcuni si impigriscono ed entrano in uno stato di letargia e abbattimento, altri si sentono irrequieti, frustrati e si dedicano ossessivamente alle pulizie di casa. È importante quindi darsi degli obiettivi riprogettando la quotidianità con un senso cronologico. Ogni giorno possiamo dedicare del tempo alle cose che è necessario fare e le cose che ci piacciono e che ci fanno rilassare. Se programiamo la settimana il tempo passerà in modo più rapido e costruttivo.

##### ● CURA DI SE'

Non trascuriamoci! Laviamoci come prima, se possibile meglio di prima, non solo le mani! Doccia, barba per lui, ceretta e magari un po' di trucco per lei, facciamo prima di tutto per noi stessi e poi anche per chi ci sta vicino, realmente o virtualmente. Smettere di prendersi cura della propria persona rischia di farci perdere definitivamente il contatto con la normalità. Sentirsi puliti e in ordine ha

sicuramente effetti positivi su umore e autostima.

#### ● IGIENE

Bene disinfettare le superfici di uso comune, senza esagerare: sono stati segnalati i primi casi di intossicazione. Ricordiamoci di pulire maniglie, interruttori, pc, telefoni, auricolari, pavimenti con prodotti a base di cloro 0,1 % (candeggina diluita). Prima di rientrare in casa togliamoci le scarpe, se possibile in questo periodo sistemiamo le scarpiera fuori, per esempio in pianerottolo. A casa non indossiamo i vestiti usati per uscire e non lasciamoli sul letto, sul divano o sul tavolo.

#### ● ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma, a rallentare i processi di invecchiamento, a far crescere al meglio i nostri figli, ma anche a ridurre lo stress e in questi giorni ne abbiamo proprio tanto bisogno. Se avete cyclette o tapis roulant sappiate che l'attività di tipo aerobico, camminare, correre, pedalare per almeno 20-30 minuti, rinforza le difese immunitarie, riduce la pressione arteriosa e il rischio di malattie cardiovascolari e grazie alla produzione delle endorfine migliora anche il tono dell'umore e il grado di energia. Per le persone anziane l'attività fisica regolare aiuta a rimanere indipendenti rinforzando la muscolatura, migliorando l'abilità funzionale e prevenendo le cadute e le fratture. Chi non ha questa possibilità può salire e scendere le scale, oppure sfruttare gli innumerevoli piani di allenamento in onda su alcune emittenti televisive o proposti online sui vari social. Attenzione ! L'attività fisica, soprattutto per chi non è abituato, si deve svolgere in modo dolce e graduale, assecondando la propria capacità di movimento, senza mai esagerare: non è certo questo il momento di infortunarsi !

#### ● LONTANI MA UNITI

Siamo animali sociali, chi più chi meno. E' importante che ci teniamo in contatto con le persone care che non possiamo più incontrare. Skype, Whatsapp, Instagram, Zoom ci offrono la preziosa opportunità non solo di comunicare ma anche di vederci. Scegliete la piattaforma che preferite e organizzate aperitivi con gli amici e chiacchierate con i parenti, specie con quelli anziani che necessitano più di tutti di non sentirsi soli. Se possibile regaliamoci un sorriso ed evitiamo di parlare dei TG e della pandemia. Tutti necessitiamo di un po' di distrazione e di conforto.

#### ● NON PERDIAMO TEMPO

Abbiamo sempre sofferto per la mancanza di tempo, ora ci si presenta l'opportunità di fare quello che abbiamo sempre rimandato: ordinare casa, leggere, ascoltare musica, imparare una nuova lingua, seguire un corso di pittura o bricolage, accumulare crediti formativi professionali per ripartire al meglio quando tutto sarà finito

#### ● ATTENZIONE ALLE BUFALHE

In un momento drammatico come questo è necessario tenersi sempre aggiornati mediante canali istituzionali. Siamo sommersi da messaggi che purtroppo sono spesso FAKE NEWS prive di fondamento, se li condividiamo potremmo disorientare o peggio danneggiare chi li legge e vanificare gli sforzi che tutti stiamo facendo.

Se leggi una notizia che ti colpisce controlla su Google che non sia una BUFALA, controlla chi l'ha scritta, controlla la data di pubblicazione, commentala solo se hai competenza in materia, nel dubbio NON condividere! Non condividiamo messaggi se non siamo certi della qualità della fonte.

Le fonti utili e le sole che dovremmo tenere in considerazione sono queste:

<http://www.salute.gov.it/https://www.iss.it/>

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

[https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

---

□ Dr.ssa Valentina Piovan Nutrizionista

<http://www.nutrizionepiovan.it>

<https://m.facebook.com/nutrizionepiovan.it/>