

Durante il lockdown

Alimentazione sbilanciata

- + carboidrati
- - verdure e frutta
- - pesce
- + alimenti conservati



Ridotto/azzeramento attività fisica

peggioramento

- del metabolismo glucidico
- della barriera endogena antiossidante
- motilità intestinale

Aspetti psicologici

- Modifica quadro del sonno
- Ansia
- Tensioni in ambito familiare
- Incertezza del futuro
- Fase compensativa e relativa dipendenza



Durante il lockdown

- Difficoltà digestive
- Ritenzione idrica
- Alterazione dell' alvo intestinale
- Carenza di sostanze bio-attive e di micronutrienti

Dopo il lockdown

PERTANTO CHE SCENARIO SI PRESENTA:

- Aumento del peso
- Peggior bilanciamento idrico tra intra ed extra cellulare
- Possibile perdita di massa magra
- Possibile modifica del microbiota (sospetto)



- Stress cronico
- Permane difficoltà nel sonno
- Difficoltà a riprendere attività fisica
- Smart working che cambia le abitudini di vita

Dopo il lockdown

Quali le strategie da adottare?

- Ricostruire un percorso che possa garantire compliance e aderenza
- Ricondere la persona verso una corretta ed equilibrata alimentazione
- Migliorare lo stile di vita
- Favorire questi processi utilizzando tutte le strategie possibili ivi compreso, se necessari anche gli integratori

Dopo il lockdown

Resistenze/consapevolezze perchè

L' alimentazione è:

- Compensazione
- Gratificazione
- Calore
- Tradizione
- Sensorialità

Difficile dover riaffrontare i sacrifici fatti per recuperare ciò che è stato perso

Dopo il lockdown

Meglio evitare:

- Diete drastiche
- Accanimento sull' attività fisica dopo un periodo di stop
- Pressione psicologica sugli obiettivi
- Il giudizio

Dobbiamo ricordarci sempre

Che l' alimentazione è compensativa agli stati d' animo non perdiamolo mai di vista.

Dopo il lockdown

Quindi ?

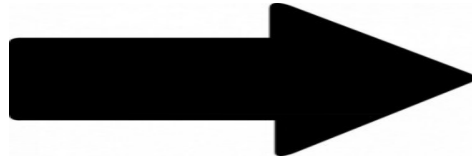
Ci potremmo dare comunque delle semplici regole:



Dopo il lockdown

IL MONDO DEI CARBOIDRATI: ridurre l' impatto glicemico

- Riso
- Pasta bianca
- Piatto unico a base di primo
- Pane bianco
- Couscous
- Dolci in genere
- Vino
- Frutta particolarmente dolce
- Zucchero semplice
- Marmellate classiche



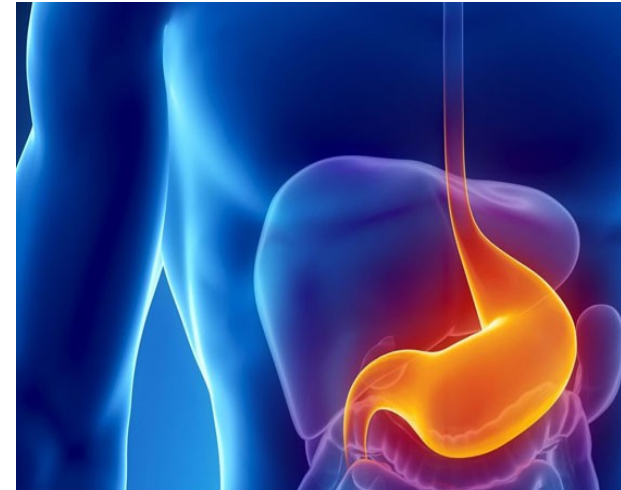
- Riso basmati integrale
- Spaghetti integrali
- Pasta con farina di legumi o legumi
- Pane di segale
- Quinoa
- Con dolci bilanciati
- Ci dissetiamo prima con acqua e poi
- Con macedonie equilibrate
- Zuccheri a basso I.G.
- Marmellata dolcificate con polioli ecc. (ovviamente per chi le tollera)

Dopo il lockdown

Considerare

i tempi di svuotamento gastrico

- Proteine (tipologia e cottura)
- Grassi (quantità)
- Quanto beviamo a tavola
- Tipologia di alimento e orario di assunzione
- Quantità del pasto
- Mix di alimenti diversi tra loro (in particolare quelli proteici)
- Caratteristiche individuali



Dopo il lockdown

In questi momenti:

Interessante sarebbe quella di non togliere caso mai aggiungere, fermo restando che l'obiettivo deve essere quello di migliorare le risposte glicemiche, lavorare sui tempi di svuotamento gastrico, sul senso di sazietà e sulla gratificazione

