CORONAVIRUS: ISS, ”CIBO SANO PER NON INGRASSARE E DORMIRE BENE”

11 Aprile 2020



ROMA – Riservare più tempo alla preparazione dei pasti e dedicare una particolare attenzione alla prima colazione, ma fare attenzione a non riempire la credenza di snack dolci e salati.

Questi alcuni dei consigli per trasformare la quarantena in una “nuova opportunità di salute”, che arrivano dall’Istituto Superiore di Sanità (Iss), contenuti nella scheda, pubblicata online, dal titolo “Alimentazione durante l’emergenza Covid-19”.

Avendo meno impegni e passando la maggior parte del tempo nella nostra abitazione, è possibile riequilibrare i pasti, facendo colazioni più abbondanti e cene più leggere, “abitudine che può aiutare a ingrassare meno e a dormire meglio”, ricordano gli esperti.

La pandemia “ha cambiato notevolmente le nostre abitudini facendoci riscoprire una dimensione diversa del vissuto quotidiano e costringendoci, in pochissimo tempo, a riadattare il nostro stile di vita”.

Costretti a stare in casa possiamo però cogliere l’occasione per “modificare in meglio le nostre abitudini alimentari e limitando gli eccessi e i comportamenti alimentari errati che possono influire negativamente sulla salute”, come esagerare con grassi, zuccheri e cibi trasformati, ricchi di conservanti. Attenzione, però, a non esagerare nel riempire frigo e dispensa.

E, soprattutto, a “non rendere la postazione di lavoro di casa un tavolo pieno di snack dolci o salati da spilluzzicare continuamente”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli