AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

#IORESTOACASAINFORMA, CONSIGLI VIA SOCIAL DEI NUTRIZIONISTI

13 Aprile 2020



ROMA – In tempi di quarantena, ormai si sa, non è facile mantenersi in forma, mentre una sana alimentazione e un po' di movimento aiutano a rafforzare il sistema immunitario, e anche l'umore, in un momento difficile. Per questo oltre 100 biologi nutrizionisti hanno deciso di mettersi insieme sui social, creando il gruppo 'La nutrizione in aiuto', per dare consigli – a titolo gratuito – agli italiani chiusi in casa dall'emergenza coronavirus.

"Il nostro lavoro è diventato più importante in questo periodo in cui tra le maggiori cause di decesso per Covid-19 troviamo ipertensione, diabete e obesità", spiega Luca Muzzioli, ideatore del progetto #iorestoacasainforma, che con la pagina *Facebook* "Lanutrizioneinaiuto" fornisce "un vademecum nutrizionale per il periodo di quarantena con approfondimenti giornalieri, informazioni, articoli e ricette".

"Dopo le festività della Pasqua e le numerose ma caloriche prelibatezze gastronomiche che porta con sé – aggiunge Muzzioli – è fondamentale ritrovare una sana e corretta alimentazione. I suggerimenti che abbiamo scelto sono rivolti a tutta la famiglia: bambini, adulti, anziani, donne in gravidanza".

Così, da oggi, i consigli si focalizzano anche sugli eccessi dell'ultimo weekend di festa: "Idratarsi se si è esagerato con gli alcolici, preferire passati di verdura o minestre per gli anziani, non mangiare cioccolata a dismisura per i più piccini fino a non saltare i pasti per recuperare gli eccessi fatti, continuando sempre a muoverci pur rimanendo a casa".

Sulla pagina *Fb* non si parla solo di diete: "Abbiamo considerato anche alcuni approfondimenti – spiega ancora Muzzioli – come la sostenibilità ambientale, lo sport e le fake news. L'attenzione è rivolta sempre alla salute per mantenere forte il nostro sistema immunitario, con il desiderio di essere d'aiuto, anche da casa".

© 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