

ALIMENTA ... IL BENESSERE

#AlimentazioneinQuarantena

Dr.ssa Giorgia Abate & Dr.ssa Valentina Mellone

Tempo di lettura: 2/3 minuti.



Siamo in quarantena, e questo ormai è un dato di fatto. A volte è facile che la **noia** prenda il sopravvento. Niente scuola, niente sport, niente uscite con gli amici... Che fare? Tra un pacchetto di patatine, panini con la nutella, merendine, biscotti, **per fortuna il tempo passa**. Colazione alle 13.00? Pranzo – merenda alle 16.00? Spuntino notturno?

Quando mangiamo improvvisamente ci sentiamo meno annoiati e più “**gratificati**” (soprattutto se si tratta di cioccolata, patatine e dolcini). E non importa quando, cosa e dove mangiamo. Il

mangiare senza regole, senza orari e senza considerare cosa mangiamo è quasi come se stimolasse un senso di **ribellione** e di **libertà** (e diciamocelo, a chi non piace sentirsi liberi e dire “ma che ce frega?”).

Lo strappo alla regola ci sta- soprattutto se si tratta di cibo- ma se la regola diventa lo strappo?

QUAL È IL RISCHIO?

1. L’abitudine a ritmi irregolari può aumentare il senso di **confusione** e spaesamento (già ci basta questa situazione!).
2. Cercare **solievo** nel “cibo spazzatura” può portare al peggioramento del nostro stato di **salute**.
3. Mangiare continuamente -e male- rischia di farci aumentare di **peso**.
4. “Alimentare” un **circolo vizioso**: “mangio troppo e/o male, ingrasso, non mi piaccio fisicamente, mi innervosisco, “tanto è tutto inutile”, mangio per il nervoso, non mi piaccio fisicamente, mi innervosisco...”.

COSA POTREMMO FARE?

1. Trasformare la **noia in creatività**: potremmo cercare ricette particolari da preparare in casa, magari facendoci aiutare da mamma, papà o in videochiamata con qualche amico. Potrebbe diventare un momento di condivisione piacevole.
2. Cercare di rispettare gli **orari** a cui normalmente siamo abituati a mangiare (ad esempio: dalle 13.00 alle 14.00 momento del pranzo, dalle 17.00 alle 18.00 momento della merenda, dalle 20.00 alle 21.00 momento della cena).
3. Quando ci sentiamo annoiati e l'istinto è quello di aprire il frigorifero:
 - provare a resistere fino all'orario stabilito;
 - Pensare **un'alternativa** che possa sconfiggere la noia e darci comunque una **gratificazione** (ad esempio dedicarsi ad hobby, film, videochiamata con amici...);
 - se l'impulso a mangiare è invincibile, introdurre un **cibo "sano"** (ad esempio frutta, yogurt, ecc).

QUALI SONO I VANTAGGI DI QUESTE AZIONI?

Darsi delle regole su **cosa** e **quando** mangiare non è facile (soprattutto rinunciare alla cioccolata h24), ma vedremo come questi piccoli consigli possono aiutarci ad **"alimentare un circolo virtuoso"**.

1. Mantenere un ritmo di vita **regolare**, scandito da orari stabili in cui fare i pasti, è **importante** in questo delicato periodo perché ci tiene ancorati alla **realtà**.
2. **"Mens sana in corpore sano"** dicevano i latini! Il cibo è gratificante e mangiare in modo sano e nei giusti momenti alimenta il nostro senso di benessere psico-fisico.
3. Riuscire a non abbandonarci a un "circolo vizioso" ci permette di sentirci **attivi ed in forma**.