



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Gaetano Pini



Milano, 8 ottobre 2021 - Il lockdown e l'abitudine di cucinare a casa piatti elaborati come passatempo, oppure di ordinare a domicilio pasti pronti, generalmente molto calorici sono i fattori che hanno contribuito maggiormente, nel corso della pandemia, all'aumento del numero di casi di obesità che in Italia, tendenzialmente, ogni anno è in crescita.

Recenti

studi hanno evidenziato che l'obesità è un fattore di rischio importante per complicanze cardiovascolari anche e soprattutto in caso di ospedalizzazione per contagio da Covid-19. Nonostante ciò si fatica a comprendere i rischi che questa patologia comporta e, conseguentemente, lo stile di vita e le abitudini alimentari non vengono modificati.



Dott.ssa Michela Barichella

Lo spiega la dott.ssa Michela Barichella, responsabile della Nutrizione Clinica dell'ASST Gaetano Pini-CTO, in occasione dell'Obesity Day che si celebra ogni anno il 10 Ottobre, iniziativa voluta dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI). Per prevenire l'obesità, la dott.ssa Barichella suggerisce, sulla base di evidenze scientifiche, 15 buone abitudini semplici e applicabili senza apportare grossi cambiamenti alla vita quotidiana:

1. Pesarsi in maniera regolare: le persone tendono a non utilizzare la bilancia per non affrontare il problema della variazione di peso, invece è importante tenere sotto controllo il peso e comunicare se ci sono degli sbalzi significativi al proprio medico.
2. Organizzare la spesa in modo da comprare solo alimenti che realmente servono e programmare i pasti ad orari predefiniti.
3. Inserire nella dieta prevalentemente alimenti a basso contenuto calorico.
4. Variare la dieta, inserendo anche a pranzo i secondi piatti a base di carne o pesce.
5. Preferire i cereali integrali a quelli raffinati.
6. Inserire nella dieta i legumi, ricordando che sono proteine per cui non devono essere equiparati alle verdure, solo perché vegetali.
7. Si consiglia di mangiare almeno per due volte al giorno i latticini (latte, yogurt) per avere il giusto apporto di calcio.
8. Ricordarsi che i formaggi sono un secondo, per cui meglio prediligere formaggi freschi che a parità di peso sono meno calorici.
9. La frutta è meglio mangiarla lontana dai pasti come spuntino o merenda: il sapore dolce e gli zuccheri presenti ci aiuteranno ad affrontare meglio lo stress della giornata.
10. Le verdure, meglio se crude, devono essere assunte almeno due volte al giorno.
11. Sì all'olio extravergine di oliva, ma per chi deve perdere peso meglio assumerne solo un cucchiaino a pasto e possibilmente a crudo.
12. Il pesce, fresco o surgelato, deve essere utilizzato almeno 3 volte alla settimana.

13. Le uova, come secondo piatto, possono essere inserite nella dieta due volte alla settimana. Le uova però sono presenti in molti alimenti confezionati, per cui bisogna leggere l'etichetta e prediligere prodotti senza uova.
14. Bere tanta acqua almeno 1.5 litri al giorno, limitando le bevande caloriche.
15. Fare movimento, meglio scegliere un'attività da svolgere regolarmente, altrimenti è utile munirsi di un contapassi e fare almeno 10.000 passi al giorno per essere sempre in movimento.