



**Esiste un'alimentazione da preferire in tempo di coronavirus? Quali cibi sono migliori? L'esperta Maria Pina Mollica ha risposto a queste e altre domande.**

Scritto da Giovanni De Falco  
Sabato 18 Aprile 2020 23:22

---

### A cura di Ernesto Acciarino

Sono ormai circa due mesi che la maggior parte degli italiani resta chiusa nelle proprie abitazioni per evitare di contrarre il covid-19.

L'emergenza obbliga ad una quarantena forzata che sta mettendo in ginocchio non solo le economie ma anche gli animi più forti. Rimanere in casa ci costringe a poche attività e ad una vita più sedentaria, caratterizzata perlopiù da abitudini errate. Tra queste, sicuramente, un'alimentazione scorretta. 'Siamo ciò che mangiamo' diceva Ludwig Feuerbach.

Abbiamo intervistato la Professoressa di Fisiologia della Nutrizione e Direttore del Corso di Perfezionamento in Igiene Alimentare, Nutrizione e Benessere dell'Università degli Studi di Napoli Federico II **Maria Pina Mollica** e le abbiamo chiesto informazioni riguardo una migliore e salutare alimentazione durante questo particolare periodo dovuto al coronavirus.

**Si parla tanto di alimentazione come contributo per migliorare le condizioni di salute. Alimentarsi in modo corretto aiuta anche contro il coronavirus o è una fake news?**

Purtroppo, ancora conosciamo ben poco di questo virus e sappiamo di conseguenza anche poco su nutrienti specifici che potrebbero prevenirlo e combatterlo. Sappiamo di certo che esso

Scritto da Giovanni De Falco  
Sabato 18 Aprile 2020 23:22

---

determina un forte stato infiammatorio e sta avendo un impatto sproporzionato sulla parte di popolazione più vulnerabile che già manifesta uno stato infiammatorio come gli anziani, i diabetici, gli obesi e i cardiopatici. Tuttavia sappiamo molto bene che una sana e corretta alimentazione riduce lo stato infiammatorio e aiuta il sistema immunitario attraverso l'assunzione di alimenti ricchi di nutrienti funzionali. In particolare, diversi studi hanno dimostrato che alcune vitamine (A, C, E e D), sali minerali (zinco e selenio), glutazione e probiotici, e licopene hanno proprietà immuno-stimolanti.

**La vitamina A** rinforza il fisico contro le infezioni polmonari, aumenta le funzioni immunitarie, riduce le conseguenze di alcune malattie infettive. Essa è maggiormente presente negli alimenti di origine animale, soprattutto **latte** e suoi derivati e **uova**. I carotenoidi, da cui l'organismo ricava la vitamina A, sono particolarmente presenti nei vegetali a colorazione giallo-arancione e quelli a foglia. Ma attenzione, la vitamina A è sensibile all'ossidazione e teme quindi ossigeno, luce e calore. Durante la cottura degli alimenti le perdite di vitamina A non dovrebbero superare il 20%.

**La vitamina C** è un forte agente antiossidante che agisce in sinergia con le vitamine A ed E e con il selenio, innalzando le difese immunitarie; essa migliora l'integrità delle pareti capillari; aiuta l'organismo a prevenire il rischio di tumori, soprattutto allo stomaco, inibendo la sintesi di sostanze cancerogene. Inoltre aiuta l'assorbimento del ferro.

Cibi ricchi in vitamina C sono: peperoni, kiwi, fragole, spinaci, agrumi, pomodori, prezzemolo.

**Il Glutazione** è il più potente antiossidante che il corpo produce ed è anche coinvolto nel processo di disintossicazione. Numerosi alimenti sono ricchi di Glutazione, tra essi: arance, avocado, carote, cocomero, fragole, patate, pesche, spinaci.

Numerosi risultati sperimentali hanno dimostrato che la  $\square$  vitamina D gioca un ruolo importante nelle risposte immunitarie. Ma ulteriori studi sono necessari per analizzare l'effetto preventivo della supplementazione di vitamina D sulle infezioni virali.

La vitamina D esplica una funzione essenziale per il metabolismo del Calcio e del Fosforo, favorendone il deposito nel tessuto osseo e aiuta a mantenere la forza muscolare.

Diversi studi hanno dimostrato che alimenti ricchi di vitamina D e Calcio aiutano a raggiungere prima il senso di sazietà. Quindi, Yogurt e Kefir potrebbero avere duplice effetto: stimolare il sistema immunitario e sollecitare un effetto saziante.

Kefir e yogurt con cereali integrali possono diventare, per 3 volte a settimana, il nostro pranzo o un ricco spuntino pomeridiano.

**La vitamina D** si produce quando la nostra pelle è esposta ai raggi del sole . Se possiamo, rubiamo in questo periodo di isolamento almeno 20 minuti al giorno di sole (per chi può, in terrazzo, balconi o giardini). Sempre rispettando le regole imposte, soprattutto per i bambini questo risulta importante. Tuttavia, se la sintesi endogena risulta insufficiente, la vitamina D può essere assunta attraverso alcuni alimenti, quali l'olio di fegato di merluzzo (che però non viene di norma consumato), i pesci, il burro, i formaggi grassi e le uova.

**Lo zinco** è un elemento essenziale per il funzionamento del sistema immunitario e una sua carenza ne altera l'integrità. Esso è un minerale presente in vari alimenti: nel pesce e nella carne, nei cereali (germe di grano e avena), nei legumi, nella frutta secca e nei semi (zucca, sesamo e girasole), nel lievito, nel latte, nei funghi, nel cacao, nelle noci e nel tuorlo d'uovo

Il **Selenio** è un **antiossidante naturale** che svolge un'azione attiva nei confronti dei radicali liberi, proteggendo l'organismo dall'invecchiamento. Ha un ruolo importante nella funzionalità della tiroide e del sistema nervoso centrale. Il selenio è maggiormente presente nei cereali, in particolare cereali integrali (il riso integrale ne contiene 15 volte più del riso raffinato).

**Ma ora parliamo di Probiotici e Prebiotici.**

**I probiotici sono microrganismi in grado di dare, se assunti alla giusta dose, benefici all'ospite in termini di salute** . Essi infatti svolgono un'azione antimicrobica,

Scritto da Giovanni De Falco  
Sabato 18 Aprile 2020 23:22

---

con produzione di vitamine del gruppo B, e hanno anche una spiccata attività antivirale che si esplica, sia attraverso un effetto barriera, sia in diversi modi, stimolando le difese immunitarie. I probiotici hanno bisogno di prebiotici (fibre alimentari presenti in frutta e verdura) sostanze organiche in grado di favorire la crescita dei batteri amici, in grado di fungere da substrato nutritivo e di resistere alla degradazione endogena.

**Licopene.** Il pomodoro, principe della cucina mediterranea, è un ottimo alleato di salute e longevità. Esso rappresenta una sorgente di composti bioattivi dalle note proprietà benefiche per la salute, come carotenoidi, acido folico, polifenoli e vitamine del gruppo B, C e E, è anche una preziosa fonte di sali minerali, come fosforo, magnesio e potassio che contribuiscono al benessere del sistema nervoso. È uno degli alimenti salva-cuore più efficaci; esso è ricco di licopene che ha forti effetti antiossidanti in vivo, protegge biomolecole dallo stress ossidativo, migliora le difese antiossidanti e diminuisce i livelli dei biomarkers infiammatori

Il pomodoro, inoltre, è generalmente consumato nella dieta mediterranea in combinazione con origano e basilico, due ingredienti che, per l'elevato contenuto di composti fenolici, ne potenziano l'attività antiossidante e antinfiammatoria.

### **In che modo difendere il nostro sistema immunitario nei confronti di questo coronavirus?**

Senza seguire le mode alimentari del momento, ma seguendo LA DIETA MEDITERRANEA.

**La Dieta Mediterranea**, equilibrata ha come protagonisti frutta e verdura, legumi, olio extravergine di oliva e cereali, un moderato consumo di pesce, di carne bianca, di latticini e uova, moderate quantità di carne rossa e modesto consumo di vino durante i pasti.

Tutti cibi ad elevato potere antiossidante e anti-infiammatorio che sono in grado di stimolare le difese endogene dell'organismo e svolgere un ruolo protettivo nei confronti di patologie cardiovascolari, infiammatorie ed oncologiche.

**Con le restrizioni in atto è diventato difficile, per molte persone, fare una spesa completa: quali alimenti sono più consigliati e da preferire? [ o meglio: quali alimenti sono da evitare in periodo di coronavirus?]**

La prudenza oggi impone giustamente di rimanere a casa e questo ha determinato una significativa riduzione dell'attività fisica e di conseguenza del fabbisogno energetico giornaliero.

In più, la necessità di ridurre al minimo le uscite per fare la spesa può indurre un maggior consumo di alimenti conservati che generalmente sono ad alto contenuto di sodio e grassi, e a una minor consumo di frutta e verdure fresche, peggiorando la qualità della dieta.

Attenzione è importante limitare:

- - cibi grassi, ad alimenti e bevande ricchi di zucchero,
- - snack salati
- - ricordiamoci che sale, zucchero e alcol non sono necessari e possono essere dannosi per la nostra salute.

E non rendiamo la postazione di lavoro di casa un tavolo pieno di snack dolci o salati da spilluccare continuamente!

### **La quarantena dovuta al coronavirus ci costringe a casa: in che modo l'alimentazione può diventare nostra alleata e non una nemica, anche dal punto di vista psicologico?**

Fino a 30 giorni fa i ritmi di vita frenetici limitavano il tempo necessario alla cura dell'alimentazione nostra e dei nostri cari. Ora possiamo trasformare questa situazione in una nuova opportunità di salute, modificando al meglio le nostre abitudini alimentari e limitando gli eccessi.

Possiamo dedicare più tempo alla preparazione dei pasti e alla prima colazione. Possiamo aumentare il consumo di quegli alimenti principe nella nostra dieta, come per esempio vegetali e legumi, che a volte, per motivi di tempo, non si preparano spesso. Tra i cereali privilegiamo quelli integrali che sono un valido alleato per la salute dell'intestino e tendono a saziare di più.

Se cuciniamo di più -perché ci gratifica e rilassa- approfittiamone per utilizzare pochi grassi e diminuiamo il consumo di sale, sperimentiamo nuove ricette salutari con l'aiuto dei nostri bambini e dei nostri cari.

Ricordiamo di dare un occhio particolare alle porzioni! Ci muoviamo di meno rispetto alla normale vita quotidiana, è opportuno ridurre le calorie! Beviamo ogni giorno acqua in abbondanza (almeno 1,5 L). E seguiamo le corrette norme igieniche per la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.

Ancora, l'ansia, lo stress e la noia che possono subentrare in questo momento possono favorire la comparsa del ricorso al cibo (generalmente cibi ricchi di zuccheri e grassi), come meccanismo di compensazione per ridurre le emozioni negative.

Le conseguenze sono un aumento del rischio di incremento del peso corporeo e nei soggetti già affetti da sovrappeso, obesità, diabete e sindrome metabolica, un peggioramento del quadro clinico.

Scritto da Giovanni De Falco  
Sabato 18 Aprile 2020 23:22

---

Ansia e stress possono essere la conseguenza di una riduzione dei livelli di serotonina, L'ORMONE DEL BUONUMORE. Questo neurotrasmettitore è fondamentale per regolare l'umore, il sonno, l'appetito, l'apprendimento e la memoria.

Alcuni alimenti rappresentano delle vere e proprie fonti di serotonina: cioccolato fondente, ma anche noci, kiwi, ananas, ciliegie, pomodori, banane e prugne.

### **Altri modi per stimolare la produzione di serotonina?**

1) assunzioni e di omega 3 che hanno anche un forte potere antiinfiammatorio. Tra le fonti di omega 3 non troviamo soltanto il pesce, ma anche noci, semi di lino e olio di lino.

2) l'attività fisica che risulta quindi importante perché oltre a mantenere il corpo in forma svolge un ruolo chiave nel sostenere il benessere psichico, contribuendo ad alleviare i sintomi di depressione e ansia.

### **Quanto e se può aiutare la pratica sportiva domestica in questo periodo di coronavirus?**

La riduzione significativa dell'attività fisica, in seguito alle giuste misure che il governo ha adottato, può di contro esporre ai rischi per la salute dovuti alla sedentarietà, ma ha anche effetti sul nostro benessere psicologico. L'attività fisica infatti riduce lo stress e l'ansia, migliora l'umore e la qualità del sonno. Recenti scoperte hanno stabilito che l'attività fisica, attraverso la contrazione muscolare, produce e rilascia nel circolo sistemico una quantità di citochine antiinfiammatorie che contribuiscono al benessere psico-fisico.

Scritto da Giovanni De Falco  
Sabato 18 Aprile 2020 23:22

---

Per mantenersi in buona salute basterebbero anche 30-40 minuti di moderato esercizio quotidiano.

Per fare esercizio fisico in casa partecipiamo a lezioni di ginnastica attraverso "Video tutorial" disponibili gratuitamente on line, utilizziamo cyclette, tapis roulant, piccoli pesi, se li abbiamo in casa. Dedichiamoci a:

- sollevare piccoli pesi, se disponibili, o utilizzando bottiglie piene d'acqua, per il rafforzamento muscolare;
  
- fare una serie di flessioni;
  
- fare esercizi di piegamenti sulle gambe;
  
- usare le scale al posto dell'ascensore, sia in discesa che in salita, quando usciamo;
  
- svolgere le faccende domestiche ascoltando musica;
  
- giocare con i figli;
  
- ballare a ritmo di musica;
  
- fare brevi camminate mentre si parla al telefono.

Se si lavora in smart working o se si legge un libro o si guarda la televisione, interrompiamo per 2-5 minuti ogni mezz'ora per fare pause attive (ad esempio brevi camminate parlando al

Scritto da Giovanni De Falco  
Sabato 18 Aprile 2020 23:22

---

telefono, piegamenti sulle gambe o esercizi di stretching.

Consigli per le mamme di nuovi nati. L'allattamento al seno è importante e proprio in questo momento che siamo costretti a casa è possibile

Il latte non è solo nutrimento, è "oro bianco" non fornisce solo calorie, è un complesso sistema di programmazione della crescita ed è capace di assicurare un'adeguata programmazione metabolica postnatale specie-specifica e di modulare vantaggiosamente il sistema di gestione dell'energia, le difese immunitarie e gli antiossidanti. Per un neonato solo il latte della madre risponde perfettamente alle necessità di una crescita sana e di uno sviluppo armonioso.

Vantaggi del latte materno:

- - Completezza nutrizionale
- - Difesa immunitaria
- - Riduzione dell'incidenza di allergie e intolleranze alimentari
- - Aumento dell'integrazione madre-figlio
- - Basso costo economico
- - Riduzione di patologie in età adulta (obesità, diabete, patologie cardiovascolari, aterosclerosi).

Ma, in estrema sintesi: *«Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute».*  
(Ippocrate – 460-477 a.C).