

ULTIMI 15 GIORNI DI LOCKDOWN DA COVID19 ? STRATEGIE PER DOMARE L'ANSIA E LA STANCHEZZA, NON INGRASSARE E ARRIVARE FORTI E IN FORMA AL RITORNO ALLA NORMALITA'

Assolatte: partito il conto alla rovescia: il 3 maggio finirà (lo speriamo tutti!) il lockdown. Ecco come prepararsi al meglio, puntando sul cibo giusto (come i prodotti lattiero-caseari) per rinforzare il sistema immunitario, reggere lo stress e non prendere kg.

Milano, 15 aprile 2020 – Gli italiani sono stanchi di stare in casa, sono irritati dalle misure di distanziamento sociale e ora sono anche stanchi di stare ai fornelli. E preoccupati per le conseguenze sulla forma fisica e sulla salute di queste lunghe settimane di cucina domestica e di inattività forzata. Ma, suggerisce [Assolatte](#), perché non proviamo a capovolgere l'approccio e a **vivere queste due ultime settimane di lockdown come un'occasione irripetibile per "allenarsi" ad affrontare il ritorno alla vita "normale" nelle migliori condizioni psico-fisiche?**

Come riuscirci? Con la giusta alimentazione e le corrette abitudini quotidiane, come spiega **l'ultimo numero de [Lattendibile](#)**, la newsletter di nutrizione e informazione di Assolatte, che ha raccolto le indicazioni emerse dalle ultime ricerche scientifiche sullo stile alimentare giusto per rafforzare il sistema immunitario. I latticini rientrano, a pieno titolo, nella lista della spesa intelligente, anche ai tempi del Covid19.

ADOTTA LE ABITUDINI ANTI-ANSIA

Niente vita sociale, niente esercizio fisico, vita al chiuso e regole da rispettare: il lockdown ci priva di momenti piacevoli e ci impone sacrifici sgradevoli. E questo si fa sentire sull'umore. Ma buone abitudini e cibi giusti possono aiutarci a produrre endorfine, e quindi a sentirci meglio combattendo ansia e irritazione. Le ricerche dicono che basta stare ogni giorno all'aria aperta (anche per poche decine di minuti), adottare giusti ritmi quotidiani e nutrire il microbioma intestinale, visto che è direttamente coinvolto nella sintesi dei neurotrasmettitori del buonumore, come il GABA, la dopamina e la serotonina.

Soluzione: mangiare a orari regolari, scegliere menu equilibrati, cercare di esporsi al sole il più possibile, dormire il giusto (8 ore, non di più, né di meno) e crearsi impegni domestici (come i lavori manuali). Ma anche mantenere sano, equilibrato ed efficiente il microbiota, consumando ogni giorno 1-2 porzioni di yogurt e/o di altri lattici fermentati.

COLTIVA LA TUA IMMUNOCOMPETENZA

È la capacità di ognuno di noi di manifestare una risposta immune (come la produzione di anticorpi) nei casi in cui le cellule del sistema immunitario sono esposte ad antigeni. Mai, dunque, l'immunocompetenza è stata necessaria quanto ora, in cui siamo tutti minacciati dalla permanenza del coronavirus.

Per sostenere l'immunocompetenza bisogna fornire all'organismo tante sostanze utili, tra cui spiccano le vitamine A e D. La vitamina A aiuta a mantenere l'integrità strutturale e funzionale delle mucose che costituiscono la prima linea di difesa, è importante per le cellule immunitarie innate (come macrofagi e neutrofili) e per i linfociti T e B. Invece la vitamina D ha un'attività immunomodulante: stimola sia la funzione dei macrofagi e dei linfociti B e T, sia la maturazione delle cellule dendritiche, oltre a regolare la risposta infiammatoria. Inoltre, la vitamina D interviene sulla composizione del microbiota, mantenendone efficiente la funzione immunologica.

Soluzione: portare in tavola i latticini, che sono un'ottima fonte sia di vitamina A che di vitamina D. Burro e panna sono particolarmente ricchi di vitamina A: 10 grammi di burro crudo ne forniscono 90-100 mcg, ossia un sesto di quella che serve in un giorno. Il burro apporta anche vitamina D, presente anche nei formaggi, oltre che nel tuorlo d'uovo e nei pesci grassi (come il salmone).

TIENI A BADA LA GLICEMIA PER DIFENDERTI DALL'INFIAMMAZIONE

Farina e lievito andati a ruba nei supermercati, boom di vendite di pasta e pizza: per affrontare la permanenza in casa gli italiani hanno puntato sui sempre amati carboidrati. In un'alimentazione equilibrata questi importanti nutrienti devono generare il 55% delle calorie quotidiane. Superato questo valore, consumarli può diventare un boomerang: può provocare un aumento di peso, difficile poi da smaltire in questa situazione di inattività forzata, e può stimolare in modo eccessivo l'insulina, determinando un aumento della glicemia. Questo provoca l'aumento di secrezione di citochine pro-infiammatorie e la produzione di radicali liberi, che accelerano l'invecchiamento cellulare.

Soluzione: non esagerare con i carboidrati. Per tenere sotto controllo la glicemia, preferire i cereali integrali e abbinarli con fonti proteiche, come i latticini (ad esempio, condendo la pasta integrale con una spolverata di formaggio) perché ne abbassano l'indice glicemico.

SCEGLI GLI ALIMENTI AMICI DEL BUONUMORE (E ANTI-ABBUFFATE)

Gioca un ruolo fondamentale nella produzione di serotonina, il neurotrasmettitore della felicità, quello che ci fa sorridere alla vita. Ma non solo: il triptofano regola anche la voglia di cibo, il senso di sazietà e il sonno. Dunque, mai come ora il triptofano è determinante per vivere bene le settimane di #iorestoacasa e ogni giorno dovremmo assicurarci almeno 250 mg per evitare le abbuffate, affrontare meglio le giornate e riposare bene la notte.

Soluzione: assicurarsi le giuste quantità di latte, yogurt e formaggi (anche in quelli light), che sono una delle fonti privilegiate di questa preziosa sostanza: il loro consumo quotidiano migliora la risposta allo stress e contribuisce a controllare il bisogno di carboidrati.

PUNTA SUI CIBI CHE AIUTANO A TENERE IL PESO SOTTO CONTROLLO

Ci sono alimenti che permettono di tenere sotto controllo il peso e a rimanere in forma. Come i prodotti lattiero-caseari, che contengono sostanze "alleate" della linea (come calcio, fermenti e sieroproteine) e che hanno effetti positivi sul metabolismo dei grassi e sul microbiota. Molte recenti ricerche hanno evidenziato che le persone (e le donne in particolari) dai maggiori consumi di latte, yogurt e formaggi ingrassano di meno e mostrano un indice di massa corporea più basso rispetto a chi ne mangia di meno. E hanno anche minor probabilità di obesità e di accumulo di grasso addominale (la temuta "pancetta").

Soluzione: seguire il consiglio delle nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, realizzate dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA, consumando 2-3 porzioni al giorno di latte e yogurt, e 2-3 porzioni a settimana di formaggi, tra freschi e stagionati.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it - tel.02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it