

FASE 3 #COVID19: COME RITROVARE L'EQUILIBRIO PSICOLOGICO, LA FORMA E LA BELLEZZA DOPO LA FINE DEL LOCKDOWN? LE RISPOSTE DEGLI ESPERTI RACCOLTE DA ASSOLATTE NEL NUOVO PAPER GRATUITO DE LATTENDIBILE

Assolatte: perché quel senso di stanchezza, disagio e mancanza di energia, proprio ora che la vita torna a un ritmo più "normale"? Sono gli effetti sul tono fisico e psicologico del Coronavirus e del lockdown. Per superarli servono forza d'animo e buona volontà. Ma anche l'alimentazione (giusta) conta. Ecco come fare.

Milano, 3 giugno 2020 – Bar affollati per la colazione (rigorosamente servita al tavolo) con cappuccino e brioche. Locali presi d'assalto per (l'agognato) ritorno al rito dell'aperitivo e dell'happy hour, dell'apericena e delle serate con dj-set. Parrucchieri, nail bar ed estetisti che lavorano h24 per fare fronte alla valanga di richieste di appuntamenti. **L'Italia del post lockdown sembra quella di sempre, con gli italiani che amano uscire, incontrarsi e che vogliono essere belli e in forma. Ma, sotto l'apparenza, le cose sono cambiate**, rileva **Assolatte**: ci si sente ansiosi, preoccupati e soprattutto stanchi, a dispetto dei due mesi di clausura forzata tra le mura domestiche.

Per un milione di italiani si tratta della "sindrome della capanna", afferma la Società italiana di psichiatria (Sip), per tanti altri sono gli effetti dell'anomala vita condotta durante l'emergenza Covid19 con le difficoltà emotive che l'hanno accompagnata. **In altre parole, il difficile arriva adesso**. E i prossimi mesi, complice l'esplosione dell'estate, saranno (per tanti) ancora più destabilizzanti. **Come fare, allora, per superare la paura, la fatica e il disagio e trovare la forza per ricominciare con entusiasmo ed energia? Le risposte sono nel nuovo numero de Lattendibile**, la newsletter nutrizionale di Assolatte, dedicata alle strategie migliori per affrontare in forma, bellezza e grinta questa nuova fase.

"**Fine del lockdown: come ritrovare l'equilibrio psicologico**" è un utile *paper* che si può consultare online e scaricare gratuitamente dal sito <https://www.lattendibile.it/>, fresco di **restyling** e **arricchito con tante nuove informazioni, sezioni tematiche e approfondimenti rivolti sia alla classe medica che ai consumatori**.

La prima strategia, riporta Lattendibile, è vincere la "sindrome della capanna", che porta a non voler tornare alla vita di sempre. Invece il consiglio degli esperti è quello di riprendere le attività sportive, gli appuntamenti religiosi o gli impegni sociali (come il cappuccino al bar o il frozen yogurt in gelateria) con la stessa cadenza temporale con cui le si faceva prima del Covid 19. È un modo efficace per tornare a sentirsi parte di un contesto sociale e superare danni psicologici legati all'isolamento sociale e alle misure di distanziamento, come sottolinea uno studio della Boston University School of Public Health, appena pubblicato sulla rivista scientifica Jama.

La seconda mossa, spiega Lattendibile, è combattere il "carb craving", ossia la fame compulsiva e il crescente bisogno di carboidrati, che hanno portato a costellare il lockdown di prodotti dolci, ma anche di torte fatte in casa, pizze voluttuose e pastasciuttate anti-stress. Un comportamento che è un boomerang, perché dopo l'immediata sensazione di benessere psicofisico interviene l'insulina, e ricomincia la voglia di zuccheri. Un circolo vizioso che porta a sviluppare, nel tempo, la resistenza insulinica, ad aumentare di peso e ad avere disturbi dell'umore.

Che fare, allora? Dagli studi riepilogati su Lattendibile, emerge che bisogna mangiare almeno cinque volte al giorno. Fare tre pasti moderati e due spuntini è il metodo migliore per controllare l'appetito ed evitare cali energetici e sbalzi d'umore che spingono a ricercare dolci.

Il terzo step è l'adozione di uno stile alimentare che aiuti a tornare in forma in modo duraturo e "sano", aggiunge Lattendibile, ossia attraverso la riduzione delle quantità di zuccheri semplici, la preferenza per i cereali integrali e i legumi (anche sotto forma di pasta) e il giusto apporto di grassi. Anche il consumo equilibrato e regolare di latte e latticini permette una migliore gestione dell'appetito, permettendo di perdere peso in modo più facile e duraturo. Uno studio pubblicato su "Nutrition Research" ha evidenziato che i maggiori consumatori di latticini hanno la metà del rischio di diventare obesi rispetto a chi ne consuma pochi o non li consuma mai.

Quarto obiettivo: ritrovare il sonno perduto, a causa dello stravolgimento dell'orologio biologico e delle ansie da over information sul Covid (il cosiddetto "[headline stress disorder](#)"). Un traguardo che non solo fa sentire meglio e aiuta a stare in forma, ma aiuta anche l'umore, visto che dormire bene riduce del 70% il rischio di sviluppare depressione, come spiega Lattendibile citando i risultati di uno studio della Columbia University of New York.

Un buon sonno passa anche (e soprattutto) da una buona cena, ossia fatta almeno tre ore prima di coricarsi e con un apporto adeguato di triptofano, precursore della melatonina e della serotonina che favoriscono un sonno ristoratore e un miglior controllo del peso. Lo apportano le patate, i formaggi freschi e stagionati (compresi quelli più leggeri, come la mozzarella light, i fiocchi di latte e la ricotta), il pesce azzurro e i cereali integrali.

Chi preferisce una [cena low carb](#) può optare per le proteine nobili dei formaggi perché, oltre al triptofano, apportano anche il calcio che, secondo uno studio condotto dello Human Nutrition Research Center del North Dakota citato da Lattendibile, favorisce la produzione di melatonina e predispone, così, a sogni d'oro. Se alla base dell'insonnia c'è una forte componente di stress, allora è vincente il duo calcio&magnesio, come avviene quando si abbinano frutta secca, carciofi, spinaci, bieta, rucola con i formaggi 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 lattici 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 16 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 3.5 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