

CORONAVIRUS

Consigli per l'alimentazione dell'operatore

La parola d'ordine in questo periodo è: **PRENDERSI CURA DI SÉ per CURARE L'ALTRO.**

L'alimentazione è un elemento importante per il benessere psicofisico. Dovete curare l'alimentazione come foste degli atleti perché ora siete gli atleti più importanti nel nostro paese.

Ringraziamo la dietista Nadia Reduce per questi consigli predisposti per voi.

L'equipe di psicologia ospedaliera.

PER INIZIARE

Seguire le raccomandazioni di una alimentazione corretta ed equilibrata è, per ogni persona in questo periodo, più importante di sempre, per garantire al nostro organismo l'energia e le sostanze indispensabili al mantenimento di un buono stato di salute, per migliorare le nostre difese immunitarie e per far fronte nel miglior modo possibile alle necessità energetiche e allo stress lavorativo.

Un'alimentazione corretta si basa su alcuni semplici principi che ognuno di noi può cercare di mettere in pratica nel miglior modo possibile, compatibilmente con le necessità e i cambiamenti che questo periodo di emergenza comporta.

L'IDRATAZIONE

La tensione può aumentare la sudorazione. È consigliato bere in abbondanza: acqua naturale, the leggero, infusi vari, limitando l'uso di bibite zuccherate, bevande alcoliche.

Utili, quando possibile, succhi o spremute di frutta fresca per l'elevato contenuto di vitamine e antiossidanti

LA REGOLARITÀ DEI PASTI

- Mantenere i pasti principali, evitare se possibile di saltarli o di sostituirli con spuntini troppo rapidi o non adeguati (snack troppo dolci, panini o cibi ricchi di grassi...).
- Consumare pasti il più possibile vari e bilanciati anche se consumati in tempi stretti. Se potete fatelo seduti e dedicate al cibo il suo momento, senza discutere di lavoro o rispondendo al telefono.

CAFFÈ E SNACK

- Limitare il consumo di caffè a non più di 2-3 al giorno.
- Moderare il consumo di zuccheri, dolci, bibite e snack ipercalorici, l'eccessivo consumo non produce benefici, liberano energia rapida, ma di breve durata, sono poveri di nutrienti. I dolci, come torte e pasticcini o brioches, sono anche ricchi di grassi e quindi di lenta digestione che si ripercuote sulla concentrazione.

! È giusto concedersi qualche "coccola", ma senza esagerare.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

- Consumare quotidianamente almeno 5 porzioni di verdure, ortaggi e frutta fresca: non farsi mai mancare la frutta, almeno 2-3 porzioni al giorno, magari come spuntino rapido.
- Consumare cereali vari (pane, pasta, riso, orzo, mais...) ricchi di nutrienti e di fibre, ma soprattutto di energia di lunga durata. Consumarne almeno una porzione ad ogni pasto.
- Alternare nella settimana il consumo di carni, pesce, latticini, uova e legumi sono fonti di proteine utili per le cellule e la formazione di anticorpi. Consumare salumi e affettati solo qualche volta.
- Preferire come condimenti l'olio di oliva extra vergine o olio di semi al posto di grassi di origine animale (burro, strutto, lardo)

Un'iniziativa di



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
CONTRO LE LEUCEMIE
LINFOMI E MIELOMA
ONLUS