



Luci accese sull'alimentazione post covid

Descrizione

La particolare situazione legata all'emergenza Covid-19 e il periodo del lockdown hanno contribuito enormemente alla modifica delle nostre abitudini quotidiane, comportando spesso una riduzione dell'attività fisica e in alcuni casi l'abbandono di una dieta sana ed equilibrata.

Sono molte le persone inoltre, che dopo aver contratto il Covid, dichiarano di non sentirsi ancora bene, sebbene trascorsi alcuni mesi dalla contrazione dell'infezione da Covid-19, perché affaticate e con forte senso di debolezza. Come è possibile allora cercare di rinforzare le difese immunitarie in modo efficace, attraverso una cura adeguata dell'alimentazione, per la ripresa delle normali attività quotidiane? Lo abbiamo chiesto alla Maria Grazia Carbonelli, direttore unitaria operativa di dietologia dell'ospedale san Camillo di Roma.

Cosa è possibile mangiare per la ripresa post Covid?

I pazienti che hanno avuto l'infezione da COVID-19 necessitano di una valutazione personalizzata dello stato nutrizionale per rilevare potenziali carenze e migliorare lo stato di salute generale. Negli ultimi mesi è stata infatti identificata la sindrome post-COVID-19, che è caratterizzata anche da malnutrizione, perdita di massa magra e infiammazione di basso grado. Spesso i pazienti accusano affaticamento e debolezza muscolare, disagia, perdita di appetito e alterazioni del gusto/odore) nonché da disagio psicologico.

Una giusta valutazione dello stato nutrizionale (valutazione dell'assunzione dietetica, antropometria e composizione corporea) è uno dei pilastri nella gestione di questi pazienti. D'altra parte, le raccomandazioni dietetiche personalizzate rappresentano la migliore strategia per garantire il recupero. Vari studi hanno evidenziato l'importanza che alcuni nutrienti hanno dimostrato nelle varie fasi della pandemia.

La prima cosa da fare è ripristinare la massa magra curando la sarcopenia che peggiora lo stato fisico e psicologico dei pazienti specie se anziani.

Una regolare assunzione di proteine sotto forma di carne, pesce, uova, legumi ai pasti principali ci aiuta a mantenere i muscoli insieme ad una regolare attività fisica.

Attenzione anche alla composizione del microbiota intestinale spesso compromesso da terapie farmacologiche. Via libera quindi a frutta e verdura di stagione ricche di fibre, sali minerali e vitamine

che fronteggiano anche l'affaticamento post Covid.

Anche l'Organizzazione mondiale della sanità ha dato direttive per l'alimentazione migliore in caso di Covid.

Quali alimenti sono invece sconsigliati?

Limitare senz'altro, il consumo di bevande gassate e zuccherate (succhi di frutta, sciroppi e concentrati di frutta). Preferire le carni bianche ed il pesce che contengono in genere pochi grassi e sostituire spesso la carne con i legumi. Scegliere frutta fresca al posto di dolci e dolciumi vari.

L'OMS sottolinea che le persone che hanno una dieta equilibrata di tipo Mediterraneo tendono ad essere più in salute con un sistema immunitario più forte e un minor rischio di contrarre malattie croniche ed infettive e maggiore facilità a guarire da varie malattie.

Quali consigli nutrizionali possono essere utili per i pazienti che hanno contratto l'infezione da Covid-19?

Il consiglio è quello di mangiare una varietà di cibo fresco e non eccessivamente lavorato, tutti i giorni per assumere vitamine, minerali, fibre, proteine e antiossidanti di cui il corpo necessita. Bere acqua a sufficienza, almeno 8-10 bicchieri al giorno. Evitare l'eccessivo consumo di zuccheri.

Preferire grassi vegetali a quelli animali utilizzando come condimento olio extravergine di oliva. Ridurre il consumo giornaliero di sale a meno di 5g (circa un cucchiaino da the), ed usare sale iodato.

Seguendo quindi i consigli per una sana alimentazione mediterranea ci aiutiamo anche a guarire dalla sindrome post Covid.

Marialuisa Roscino