

La noia fa ingrassare? Ecco cosa mangiare ai tempi del coronavirus

A causa del coronavirus siamo costretti a stare a casa (quasi tutti), ma non per questo dobbiamo dimenticare la dieta e mangiare per la noia. Ecco alcuni consigli salva-linea!

Alzi la mano chi, quando è casa, non si concede qualche **peccato di gola** o stravizio alimentare! Quando, però, la situazione si fa decisamente più complessa, complice l'arrivo del coronavirus in Italia, ci rendiamo conto che non possiamo passare tutta la giornata a mangiare (per la noia o per la **mancanza di altri stimoli**) anche se siamo costretti a stare a casa.

Per non dimenticarci della dieta, non cedere alla **tentazione di mangiare per la noia** (e non rischiare di ritrovarsi un pesante conto in termine di chili in più alla fine dell'isolamento), abbiamo pensato di analizzare con voi le [linee guida per una dieta salutare](#) diffuse dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e le [Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana](#) elaborate da un gruppo di esperti presso l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN).

Sapete, ad esempio, quanto potete bruciare sbattendo un tappeto? **Quanto a lungo dovete stirare** per consumare le calorie di una fetta di torta? E, infine, esiste una dieta in grado di aiutarci contro il coronavirus?

Mangiare per noia: perché lo facciamo?

Non sappiamo cosa fare e quindi ci ritroviamo a fare un giro in dispensa, alla ricerca di un po' di brio, in mancanza di altri stimoli. E, ovviamente, **ci mancano stimoli** perché non possiamo uscire, non possiamo vedere gli amici e siamo tutti molto preoccupati per la situazione. Due ricerche indipendenti, però, hanno evidenziato come la noia, soprattutto per donne, sia una cattiva compagnia.

Uno [studio del 2015](#) condotto dal Department of Psychology della North Dakota State University ha rivelato che **le donne sono molto più propense** a mangiare per noia rispetto agli uomini. Inoltre, un altro [studio risalente al 2012](#) ha riscontrato che tendiamo a mangiare per colpa della noia molto più che in preda ad altre emozioni.

Come evitare di ingrassare? Il calcolo delle calorie bruciate

Se introduciamo **più calorie di quante ne consumiamo** accumuliamo grasso: è semplice. L'adipe in eccesso, poi, è un pericolo per l'insorgenza di **malattie** come diabete, ipertensione, cardiopatia coronarica (oltre che per il conseguente sovraccarico su ginocchia, colonna vertebrale e articolazioni in generale).

Se proprio non riusciamo a smettere di mangiare, quindi, dovremmo fare in modo di bruciare. E sì, si può fare attività fisica anche tra le mura domestiche. Di seguito, ecco una tabella estratta dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana che dimostra **quante calorie si bruciano** con diversi tipi di *sport* casalinghi.

Sono tutte attività che, come si suol dire, ci permettono di prendere due piccioni con una fava: danno una mano in casa e fanno bruciare calorie. Ci permettiamo di segnalarvi soprattutto la **pulizia dei tappeti** perché è uno di quei lavori che non abbiamo mai tempo (e voglia) di fare e, in più, tra tutte le faccende domestiche, è anche una di quelle che fanno consumare di più!

5. VALORI INDICATIVI DEL DISPENDIO ENERGETICO COMPLESSIVO PER OGNI MINUTO (KCAL/MINUTO) DI ALCUNE ATTIVITÀ

Dormire	0,9
Stare seduto	1,0
Stare in piedi inattivo	1,1
Scrivere al computer	1,3
Lavare la biancheria a mano	3,0-4,0
Pulire i pavimenti	3,6
Stirare	3,5-4,2
Pulire e battere i tappeti a mano	7,8
Montare circuiti elettronici	2,7
Intonacare una parete	4,1-5,5
Fare lavori agricoli	5,5-7,0
Spalare	6,0
Camminare in piano (4 km/ora)	2,5-3,5
Correre in bicicletta (22 km/ora)	11,1
Correre a piedi (12 km/ora)	15,0

La tabella, chiaramente, è stata stilata prima del decreto Io resto a casa e indica anche alcune attività che ora è necessario evitare (come la corsa in bicicletta). In ogni caso, ci permette di vedere nero su bianco che trovare delle alternative non è poi così difficile!

Invece, se preferite attività più “tradizionali”, vi suggeriamo alcuni [esercizi da fare a casa](#). Yoga, meditazione e step sono quelli che vanno per la maggiore perché non richiedono particolare attrezzatura e chiunque può cimentarsi.

Cosa mangiare per non ingrassare? L'importanza dello spuntino giusto

Se proprio avete *fame*, che cosa potete concedervi? È importante **tenere sotto controllo il proprio peso** e verificare che l'Indice di Massa Corporea sia nella norma. Per scoprire in quale categoria rientrate, vi lasciamo di seguito la tabella elaborata dall'INRAR.

Identifica la tua categoria nello schema sopra riportato (Figura 2) oppure calcola il tuo IMC in base alla seguente formula:

$$\text{peso (kg)} : \text{statura (m)} : \text{statura (m)}$$

Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m, avrà un IMC = $80 : 1,85 : 1,85 = 23,4$ e rientrerà nella categoria normopeso

Categorie di IMC	IMC	Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0	Sovrappeso	25,0-30,0
Magrezza moderata	16,0-17,0	Obesità moderata	30,0-40,0
Sottopeso	17,0-18,5	Obesità grave	superiore a 40,0
Normopeso	18,5-25,0		

Chiaramente, se i valori del vostro IMC sono sballati, dovrete consultare il vostro medico e farvi prescrivere una dieta dimagrante o ingrassante adeguata. Noi non possiamo dirvi **cosa mangiare caso per caso**, ma possiamo dirvi quali sono gli alimenti da preferire se proprio avete voglia di sgranocchiare qualcosa per la noia.

Sappiate che, in questo caso, siccome le occasioni di fare movimento sono ridotte è ancora più importante **scegliere bene gli snack**. Se la frutta, generalmente, è sempre concessa, per smaltire una fetta di torta con la crema, ad esempio, dovrete stirare per ben 95 minuti!

Di seguito, ecco una tabella dell'INRAR che ci fa capire bene la correlazione tra gli spuntini e le attività necessarie per smaltirli:

6. KILOCALORIE APPORTATE DA ALCUNI ALIMENTI E TEMPO NECESSARIO PER SMALTIRLE SVOLGENDO ALCUNE ATTIVITÀ

Alimento	Quantità g	Energia kcal	Camminare (4 km/ora) minuti	Bicicletta (22 km/ora) minuti	Stare in piedi inattivo minuti	Stirare minuti
Biscotti secchi (2-4 unità)	20	83	28	7	75	21
Cornetto semplice (1 unità)	40	164	55	15	149	42
Merendine con marmellata (1 unità)	35	125	42	11	114	32
Cioccolata al latte (4 unità)	16	87	29	8	79	22
Caramelle dure (2 unità)	5	17	6	2	15	4
Aranciata (1 lattina)	330	125	42	11	114	32
Panino imbottito con prosciutto cotto e formaggio	120	250	83	23	227	64
Pasta e fagioli (1 porzione)	350	300	100	27	273	77
Torta farcita con crema (1 porzione)	100	370	123	33	336	95
Gelato alla crema	150	330	110	30	300	85

Cosa mangiare in isolamento? I principi dell'OMS per una dieta corretta

Esiste una dieta in grado di **aiutarci contro il coronavirus**? Purtroppo no. Però, possiamo vedere insieme i principi dell'OMS e i suggerimenti della Società italiana di nutrizione umana per una corretta alimentazione sia per quanto riguarda il [rafforzamento delle difese immunitarie](#) che per evitare di ingrassare.

- Per quanto riguarda i **grassi**, il principio è semplice: “scegli la qualità, limita la quantità”.
- Anche il consumo di bevande e alimenti **dolci** nel corso della giornata va moderato.
- Non ci sono limiti, invece, per l'**acqua**, da bere in abbondanza – almeno 1,5/2 litri al giorno. Questa è una raccomandazione che ci sentiamo dire da sempre, ma forse nessuno vi ha mai spiegato che cosa comporta la disidratazione.

Una disidratazione all'1% del peso corporeo ha già effetti negativi sulle nostre performance fisiche, mentre arrivando al 7% si riscontra malessere generale, debolezza estrema e persino allucinazioni. Se la condizione persiste, le nostre **capacità fisiche e mentali** sono compromesse.

- Per dare sapore alle pietanze, usate **poco sale**: il palato può essere rieducato e in poco tempo i piatti che mangiavamo prima ci sembreranno troppo sapidi. Il succo di limone e l'aceto, poi, sono esaltatori di sapidità e ci permetteranno di non accorgerci quasi della differenza. Anche **aromi e spezie** sono degli ottimi sostituti.

- Consumate ogni giorno **frutta e verdura: almeno 5 porzioni.**
- Sforzatevi di essere regolari con l'attività fisica, seppur con le limitazioni che ben sappiamo.
- Dedicatevi alla preparazione di ricette gustose ed elaborate, magari **con l'aiuto di tutta la famiglia.** Ricordatevi, però, non mangiare mentre cucinate e limitatevi agli assaggi necessari per valutare se è necessario modificare qualcosa.