

≡ PANORAMA

(iStock)

Panorama | News | [Cosa mangiare per proteggersi dal virus. Te lo dice il nutrizionista online](#)**SALUTE** 08 April 2020

Cosa mangiare per proteggersi dal virus. Te lo dice il nutrizionista online

La fondazione Valter Longo onlus ha realizzato un programma alimentare con consigli via web per ridurre le possibilità di contagio da Covid-19

Luca Sciortino

In questo periodo di quarantena forzata, se non si sta attenti a quello che si mangia, oltre ad ingrassare, si rischia di indebolire le difese immunitarie. Per questo la Fondazione Valter Longo Onlus ha realizzato un programma alimentare per ridurre il rischio di contagio al Coronavirus con indicazioni che suggeriscono come rafforzare il nostro organismo. Le linee guida sono consultabili gratuitamente sul sito della fondazione

I PIÙ LETTI

SALUTE

Abbiamo comprato il Test Rapido per il Covid-19 (anche se non si sa se funzioni)

POLITICA

Chiuse le fabbriche e le attività produttive non «necessarie»

SALUTE

Coronavirus, come e quando finirà in Italia

SALUTE

Coronavirus, la mappa in tempo reale del contagio

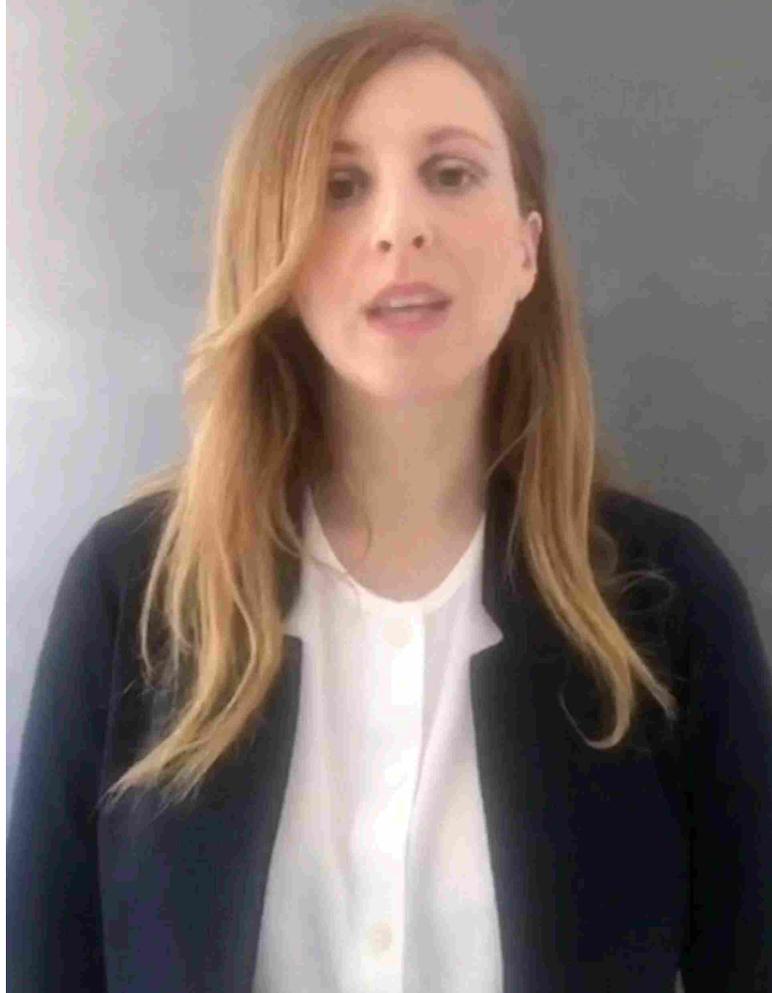
NEWS

Chi sono le "sardine": storia di un movimento e del suo nome

www.fondazionevalterlongo.org, ente no profit fondato nel 2017 dal professor Valter Longo, direttore del programma di oncologia e longevità dell'**Ifom** di Milano ed indicato dalla rivista Times fra i 50 scienziati più importanti al mondo in tema di salute.

La Fondazione fornisce, inoltre, un servizio in più in questo momento in cui non ci si può spostare da casa: si possono fare visite nutrizionali online con gli esperti che saranno gratuite per tutto il mese di Aprile e sempre gratuite per pazienti con patologie accertate o in difficoltà economiche.

Poter contare sul proprio sistema immunitario è in questo momento estremamente importante. Sorge spontaneo chiedersi se possiamo aiutarlo con una dieta particolare e se vi siano particolari accorgimenti da seguire in cucina per scongiurare la possibilità di un contagio. **Romina Inés Cervigni**, biologa nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, fornisce alcuni suggerimenti utili a chi si domanda quale dieta seguire, quali comportamenti alimentari adottare e quali regole osservare nella pulizia e nella cottura dei cibi.

FONDAZIONE
VALTER LONGOL'opportunità per tutti
di una vita lunga e sana

Se uno vuole avere un sistema immunitario che sia quanto più efficiente possibile fa davvero una differenza seguire una dieta particolare?

«Se uno si nutre in modo corretto non ha bisogno di altro. Ma il punto è che non solo spesso si commettono degli errori nella dieta, ma l'apporto di vitamine, minerali e altre sostanze può essere inferiore a quello che ci aspettiamo di avere assunto».

In che senso?

«Il tipo di coltivazione, il trasporto, l'impacchettamento, la

cottura, questi sono tutti fattori che potrebbero determinare un impoverimento di sostanze nutritive nei cibi che arrivano nelle nostre tavole. Per esempio, un'arancia potrebbe aver perso il contenuto vitaminico che aveva quando è stata raccolta e dunque assumiamo meno vitamina C di quella che ci aspetteremmo».

Quindi come si può rimediare?

«Io direi che, nella situazione in cui ci troviamo adesso, per non rischiare e a scopo precauzionale, è meglio prendere un multivitaminico che contenga vitamine e minerali».

Ma le vitamine vengono assorbite di più attraverso i cibi: non è meglio mangiare un'arancia in più anziché prendere vitamina C con un integratore?

«In linea di principio sì, il multivitaminico è solo una precauzione dal momento che è difficile stabilire se davvero ci sia una carenza o meno di vitamina C»

E per precauzione ogni quanto tempo bisognerebbe prendere l'integratore?

«Un multivitaminico multi-minerale e un integratore di omega 3 ogni 2-3 giorni. Ovviamente questo va fatto in aggiunta a una nutrizione completa e bilanciata»

Lo stress ha un impatto sul metabolismo?

«Sì, se restiamo nel caso della vitamina C, alcuni studi dimostrano che in presenza di stress viene eliminata nelle urine più vitamina C. Ecco questo è un motivo in più per prendere un multivitaminico e fare ancora più attenzione alla nostra alimentazione».

Quanto tempo ci vuole perché il giusto apporto di vitamine e minerali abbia il suo effetto?

«Direi che partendo da una situazione di apporto carente il tempo impiegato va da due settimane a un mese».

Una fake news in tema di alimentazione e in relazione al Covid-19 che lei ha sentito in questi giorni?

«Che tra la carenza della vitamina D e l'infezione da coronavirus vi sia una relazione di causa-effetto. La si è detta notando che molti anziani contagiati avevano carenza di vitamina D, ma questa è una cosa perfettamente normale quando vi è stata insufficiente esposizione al sole o quando si sta chiusi in casa».

Di quali nutrienti ha bisogno il sistema immunitario?

«In generale, si può dire che, a parte proteine, grassi essenziali e zuccheri, a dare sostegno alla al sistema immunitario sono principalmente vitamina C, D, zinco, ferro, rame e selenio».

Che cosa dovremmo mangiare quindi?

«Verdure, legumi e pesce di piccola taglia e ricchi di grassi omega 3 come sgombro acciughe alici e salmone».

Questa è la dieta ideale?

«E' la dieta della longevità: a base vegetale con pesce due o tre volte alla settimana, limitando carne e latticini. E la carne massimo una volta ogni dieci quindici giorni».

E i cibi come bisogna cuocerli?

«Se sono verdure, allora al vapore; i legumi nella pentola a pressione; e la carne al forno, in padella o alla griglia ma senza bruciature».

Ci si può contagiare mangiando verdure crude già lavate nelle buste?

«Direi di no perché queste aziende seguono standard elevati sulla preparazione e il lavaggio che vanno dall'uso di guanti, cuffie e mascherine a confezionamenti sotto vuoto. Sono insomma sterilizzate».

Quando si fa la spesa al supermercato e si torna a casa bisogna disinfettare la superficie esterna dei pacchi?

«Certamente bisogna fare attenzione perché la superficie può rimanere infetta per alcuni giorni. L'importante è non toccare cibo che verrà mangiato crudo dopo aver toccato la confezione».

E le superfici in genere?

«La disinfezione delle superfici con ipoclorito di sodio allo 0,1% (candeggina o varichina diluiti in acqua) o etanolo al 62-71%, riduce significativamente l'infettività del Coronavirus sulle superfici entro 1 minuto dall'esposizione. Ci si può aspettare un effetto simile contro il SARS-CoV-2. Una recente pubblicazione preliminare, suggerisce che il Coronavirus possa permanere attivo fino a 4 ore su materiali di rame, 24 su cartone, 48 su acciaio e 72 su plastica».

©Riproduzione Riservata

TI POTREBBE PIACERE ANCHE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.