



## **Salute - Unisalus Milano: la dietologa Gaia Gagliardi parla di dieta e quarantena durante il Coronavirus**

**Milano - 01 apr 2020 (Prima Pagina News) Importante cucinare insieme, variare l'alimentazione, non dimenticare le buone abitudini e rispettare la stagionalità dei vari prodotti**

Il Centro Medico Milano Unisalus si propone nel panorama della sanità lombarda, e milanese in particolare, come convinto interprete della necessità di una complessiva presa in carico del paziente. Presa in carico che permetta di comprenderne a fondo lo stile di vita, le abitudini alimentari, lo stato psicologico, le condizioni socio-economiche.

**DIETA E QUARANTENA** Per combattere l'emergenza del Nuovo Coronavirus dobbiamo stare a casa il più possibile. In questo articolo vi parleremo di dieta e quarantena. Cioè cercheremo di fornirvi una serie di consigli e accorgimenti da seguire durante la permanenza a casa. Uno dei rischi è ovviamente mangiare male, consumando una quantità eccessiva di carboidrati, grassi o zuccheri. Per questo nell'ultimo periodo una delle domande più frequenti è "Come faccio a gestire l'alimentazione dato che passo molto tempo a casa?". Questi giorni potrebbero essere visti come un'opportunità. Per questo motivo abbiamo pensato di fornirvi alcuni consigli utili.

**CUCINATE INSIEME** Abbiamo maggior tempo da dedicare alla cucina. Così come alla preparazione dei pasti, insieme alla propria famiglia. Quando fate la spesa immaginate i piatti che vorreste cucinare e, una volta a casa, condividete il momento del pasto riscoprendo anche alcuni piatti della tradizione.

**VARIATE L'ALIMENTAZIONE** Un importante consiglio potrebbe essere non mangiare sempre le stesse cose. Per questo motivo potrebbe essere utile creare un menù settimanale e consultare libri di ricette o sperimentare in cucina.

**NON DIMENTICARE LE BUONE ABITUDINI** Parlando di alimentazione bisogna cercare di mantenere le vecchie buone abitudini. Nel caso in cui non stavate seguendo un piano alimentare questo periodo potrebbe essere il momento giusto per iniziare e cambiare così la propria alimentazione. Inizia step by step, magari partendo dal modificare la tua colazione.

**RISPETTARE LA STAGIONALITÀ DEI CIBI** Una soluzione potrebbe essere comprare frutta e verdura di stagione. Ricche di sostanze nutritive e dal costo minore. È stato riscontrato un calo dell'acquisto di frutta e verdura, quando in realtà sono i cibi che in questo momento dovremmo privilegiare, basta lavarli sotto l'acqua corrente.

**NO ALLA NOIA, SI ALLE ATTIVITÀ** Un altro consiglio è non mangiare per noia. Ma trovare delle attività alternative per passare il tempo in casa. Ad esempio leggete un libro, dedicatevi ad attività che rimandavate da tempo, guardate un film, imparate una nuova lingua e per tenervi in forma potete fare degli esercizi a casa.

**NUTRIZIONISTA A DOMICILIO** Se hai bisogno di un consulto nutrizionale o di un piano alimentare il Centro Medico Unisalus mette a disposizione il servizio di Nutrizione a domicilio e di consulenza via Skype. Servizi via Skype: – Educazione alimentare – Menù settimanale per la famiglia (anche ai tempi del Coronavirus) – Dieta

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE



personalizzata Il Centro Medico Unisalus offre la possibilità di avere, direttamente dalla nutrizionista, un menù settimanale gratuito.

*(Prima Pagina News) Mercoledì 01 Aprile 2020*

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS  
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009  
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma  
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577  
E-mail: redazione@primapaginanews.it