

Salute - Salute, #Covid-19: dilaga la "pandemic paranoia", i consigli alimentari per combatterla

Roma - 25 mar 2021 (Prima Pagina News) 4 persone su 10 soffrono di stress post traumatico e disordini psicologici legati alla pandemia.

Gli effetti della pandemia sono innumerevoli e non soltanto di carattere fisico, ma anche psicologico. Il Psychiatric Times riporta diversi studi e indagini diversi studi e indagini che confermano la diffusione di ansia, stress e depressione in tutto il mondo. Una prima analisi, condotta su un campione di 5.000 adulti americani, registra la presenza di almeno un problema di salute mentale o comportamentale, correlato all'emergenza sanitaria, nel 40,9% degli intervistati. I sintomi di un disturbo relazionato a traumi e stress vengono segnalati dal 26,3%, ansia e depressione dal 30,9%, l'utilizzo di sostanze per limitare questi effetti distruttivi dal 13,3% e, nel 10,7% dei casi, alcuni hanno pensato persino al suicidio. Quest'ultima problematica è maggiormente presente tra i giovani di età compresa tra i 18 e i 24 anni (25,5%), gli operatori sanitari (30,7%) e i lavoratori nel campo dei servizi pubblici essenziali (21,7%). La seconda indagine viene effettuata in Cina su un campione di 500 adulti: in questo caso l'esposizione ai social media da parte dei singoli, che visualizzano news relazionate alla pandemia sulle varie piattaforme social, viene considerata "il fattore predominante nell'aumento dei livelli di ansia, depressione e stress". E ancora, il Psychiatric Times riporta due ulteriori studi: uno italiano trasversale, in cui si evidenzia una percentuale relativamente alta (29,5%) di soggetti influenzati da ansia e depressione, ovvero sintomi dello stress post traumatico relazionato alla pandemia e, infine, un sondaggio online su quasi 3.500 persone in Spagna, attraverso cui vengono rilevati sintomi da stress post traumatico nel 15,8% dei casi, depressione nel 18,7% e ansia nel 21,6% con la solitudine intesa come principale causa dei sintomi elencati. La "Pandemic Paranoia", espressione riportata dalla CNN per delineare molteplici sintomi psicologici, può essere sconfitta anche attraverso una corretta alimentazione basata su cibi sani, idratanti e ricchi di fibre e sali minerali come, ad esempio, le zuppe. Avere maggior tempo a disposizione deve essere un monito per mangiare meglio e rivedere il proprio stato di forma psicofisico. Questo è quanto emerge da uno studio condotto da Espresso Communication per Marco Roveda - il pioniere del biologico che durante la pandemia ha messo in commercio una linea di zuppe fresche pronte e facili da gustare, poiché distribuite da Spreafico - leader nel settore ortofrutticolo italiano. "In un periodo delicato dal punto di vista psicofisico come quello della pandemia, la zuppa è una pietanza semplice e veloce da preparare, ma anche salutare ed estremamente gustosa - ha affermato Marco Roveda, il pioniere del biologico - Le nostre zuppe, oltre ad essere ricche di proprietà, sono realizzate con ricette variegata e di alta qualità con l'obiettivo di soddisfare le esigenze dei nostri clienti". Stando ad un approfondimento di Eatingwell, la zuppa di pollo, per

esempio, è la pietanza ideale da consumare in caso di infezione respiratoria. In alternativa anche una zuppa di carote con zenzero è altrettanto efficace. La zuppa è inserita nell'elenco delle pietanze ideali, in particolare modo in questo periodo di forte ansia e stress, anche dal Centro Medico dell'Università del Maryland. Inoltre, anche la CNN ha dato la giusta importanza alla zuppa in quanto piatto che aiuta a mantenere il proprio corpo sufficientemente idratato, soprattutto in periodi in cui prevalgono ansia e stress. E ancora, il Times of India cita la pietanza all'interno del proprio programma alimentare: è infatti consigliabile consumare una bella tazza di zuppa a cena come prima portata. La zuppa come piatto terapeutico, ma anche creativo che dà libero spazio all'originalità. Da questo punto di vista, il Seattle Times, per stimolare la creatività in cucina delle famiglie durante la pandemia, propone ben due ricette di zuppe realizzate da cuochi professionisti: "la zuppa Pozole", tipica ricetta messicana spiegata dalla chef originaria di Yakima (Washington) Monica Dimas, e "lazuppa di pollo con curry verde" rivisitata dallo chef Logan Cox. L'importanza di un regime alimentare sano ed equilibrato per combattere stress e ansia, soprattutto in questo periodo di pandemia, è un pensiero condiviso dalla dott.ssa Valentina Schirò, biologa nutrizionista specializzata in scienza dell'alimentazione: "L'insolito ritmo lento delle giornate dovuto dalle limitazioni di movimento a causa della pandemia, ci offre la possibilità di prenderci più cura della nostra alimentazione. Abbiamo infatti l'opportunità di dedicarci alla preparazione di piatti come le zuppe che in genere, per motivi di tempo, non consumavamo frequentemente. Nella loro semplicità e versatilità, infatti, le zuppe, anche quelle già pronte, sono l'alimento ideale che può soddisfare il fabbisogno nutrizionale di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti, ma soprattutto il nostro palato". Per combattere questi sintomi è necessario consumare pietanze sane che possano migliorare l'equilibrio dei singoli individui e dare una sterzata di benessere fisico e mentale. Secondo una ricerca riportata da Fox News, il 77% dei consumatori americani mangia in maniera più salutare da quando è iniziata la pandemia per mantenersi il più possibile in salute. La ricerca indica che le diete a base vegetale continuano ad essere una tendenza in crescita. Dall'analisi è emerso che il 18% dei consumatori negli Stati Uniti ha acquistato i suoi primi prodotti proteici a base vegetale durante la pandemia, con il 92% che afferma di voler continuare ad acquistarli anche in futuro. Un ulteriore approfondimento di Forbes conferma questa nuova tendenza del popolo americano: il 28% dei cittadini USA mangia più proteine da fonti vegetali rispetto al 2019, il 24% mangia più latticini a base vegetale e il 17% mangia sempre più carni a base vegetale. Inoltre, i cittadini americani cercano e comprano alimenti con l'obiettivo primario di migliorare la propria salute immunitaria. I dati dell'International Food Council mostrano un sondaggio condotto su 1.011 adulti statunitensi che, nel 40% dei casi, scelgono i cibi da comprare e consumare con una finalità immunitaria. La scelta degli alimenti, sempre più incentrata sulla salute del proprio fisico, si conferma un trend forte e presente in tutto il mondo grazie anche ad un'analisi effettuata tramite Instagram: l'hashtag #healthydiet, infatti, conta più di 3 milioni di contenuti e sono quasi 50 mila, invece, i post pubblicati con la menzione #healthydietfood.

(Prima Pagina News) Giovedì 25 Marzo 2021

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