



Dott. Shirley Ehrlich Santi
Medico Chirurgo,
Spec. in Scienze dell'Alimentazione e
Spec. in Medicina del Lavoro
Email: vicepresidenza@insalute.info,
s.ehrlichsanti@gmail.com

Carissimi,

un consiglio per l'alimentazione da seguire nel periodo di coronavirus "iorestoincasa" .

L'obiettivo è di non "consolarsi" con la preparazione e il consumo di pietanze "antiansia" che a lungo andare superano la quota calorica che ci "spetta" al di, per altezza, peso, età, attività motoria e patologie croniche varie.

1. E' meglio programmare l'assunzione di cibo solo ai "pasti", cioè 3 volte al di , salvo eccezioni per patologia, per turni di lavoro.....
2. Si può procedere all'acquisto di quantità maggiore di cibo (per uscire il meno possibile da casa) a patto che si conoscano le modalità di conservazione ovvero
 - Conservare in frigorifero: sbrinare periodicamente, mantenere il termostato sui + 3°; non appoggiare gli alimenti alle pareti; disporre più in basso frutta e verdura; al centro, protetti da contenitori, carne, formaggi e pesce; in alto (temperatura più bassa) i prodotti più deperibili e cibi già cucinati; lasciare le uova nella confezione d'acquisto e lavarle solo prima dell'uso.
 - Congelare la carne: attenzione nel preparare sacchetti abilitati al congelamento per alimenti e le varie fettine di carne. Chiusi bene si conservano per 10 mesi
 - Congelare il pesce: pulito, squamato e privato delle interiora , inserito nei sacchetti dedicati chiusi bene ,si conserva per 6 mesi.
 - Congelare la verdura: quasi tutte (*melanzane, zucchine, carote ecc.*) si congelano meglio (non perdono colore e sapore) previo immersione in acqua bollente per 2-3 minuti. In seguito vanno scolate, asciugate e inserite negli appositi sacchetti dedicati al congelamento. In freezer, chiusi bene, si conservano per 12 mesi.
 - Non congelare!! Frutta e verdure ricche di acqua (*ananas, cocomero, melone, uva, pomodori ecc.*)
 - La carne va scongelata in frigorifero (+4°C), per ogni 2,5 kg di carne bisogna aspettare 24 ore. Per accelerare si può tenere la carne sotto l'acqua fredda corrente oppure immergerla in una bacinella, cambiando l'acqua ogni 30 minuti; deve essere cucinata entro 2 giorni. Lavarsi le mani prima di toccare altri cibi!!!!
3. Potete coltivare sulla finestra oppure in terrazza i seguenti ortaggi (*seguire istruzioni in RETE-sui semi reperibili nei supermercati*).....solo vederli crescere tutti i giorni potrebbe giovare a spostare la vostra attenzione:
 - Lattughe di tutti i tipi, zucchine, bietole da taglio e da costa, basilico, prezzemolo e rucola, carote e cipolle, fragole, pomodori, peperoni ... anche piccanti.

Ottimo consumare Verdure - Ortaggi , in quanto hanno poche calorie e grassi e molti sali minerali, vitamine, acqua e fibre. Le verdure verdi sono solitamente più ricche di fibre; consumare preferibilmente verdura e frutta di stagione; possono essere distinti in gruppi, a seconda della parte della pianta usata:



Dott. Shirley Ehrlich Santi
Medico Chirurgo,
Spec. in Scienze dell'Alimentazione e
Spec. in Medicina del Lavoro
Email: vicepresidenza@insalute.info,
s.ehrlichsanti@gmail.com

- ortaggi da fiore: carciofi, asparagi, cavolfiore e broccoli;
 - ortaggi da frutto: melanzane, pomodori, cetrioli e zucchine;
 - ortaggi da seme: legumi come ad esempio i fagioli, i piselli, le lenticchie, i ceci, le fave, le cicerchie, i lupini e la soia. I piselli tecnicamente sono dei frutti;
 - ortaggi da radice: ravanelli, carote, rape e barbabietole;
 - ortaggi da fusto: finocchi, cardo e sedano;
 - ortaggi da foglia: bieta, cavoli, lattuga, radicchio, indivia, borragine e spinaci;
 - ortaggi da tubero: patate e topinambur;
 - ortaggi da bulbo: aglio, scalogno, porro e cipolla.
4. Patate e carote : tenete presente che hanno più carboidrati nel gruppo degli ortaggi per cui si dovrebbe considerare l'**Indice Glicemico (IG)** (*la quantità cioè di glucosio che un alimento rilascia nel sangue*) che in questo caso si aggira attorno all'85. Ma ben più importante è il **Carico Glicemico (CG)** (*il quantitativo di glucosio effettivo che la patata può rilasciare nel sangue*) del ben 85! Se facciamo il paragone tra gli amidacei, **la carota** ha un IG di 80, ma un CG di 8! Quindi meno della patata.
 5. I cibi a basso carico glicemico e Indice Glicemico possono prevenire l'obesità, il diabete Mellito, la resistenza all'insulina, e la comparsa di ipoglicemia in quanto l'assunzione di alimenti ad elevato indice e carico glicemico causano un brusco aumento della concentrazione di glucosio nel sangue. Siccome la glicemia deve rimanere entro un range di valori costanti (fra 70 e 120 mg/dl), al picco glicemico segue un **rapido rilascio di insulina**. Quest'ormone, prodotto dal pancreas, facilita il passaggio del glucosio dal circolo sanguigno alle cellule dei tessuti. Un eccesso di **Insulina** causa infatti un brusco calo della glicemia (ipoglicemia reattiva). Ecco perché chi soffre di Iperinsulinismo ha spesso fame, e fa fatica a seguire diete restrittive non personalizzate. Le persone invece affette e/o predisposte al Diabete Mellito dovrebbero aver cura di non esaurire l'insulina per non anticipare la terapia con insulina iniettiva per più volte al/dì.
 6. Potete trovare in RETE la lista dei vari cibi con i vari Indici Glicemici (*dal Indice Glicemico (IG) più basso <50: funghi-asparagi-broccoli= 15; all'IG medio 51-69: spaghetti 55-pane di segala 59-marmellata 65; all'IG più alto >70: riso 70- pizza 80- patate 85*)
 7. Potete altresì preparare/assumere verdure surgelate, meglio se non precotte o fritte.....
 8. Bere da 1-2 lt di acqua al dì, specie lontano dai pasti , salvo altre indicazioni da parte del medico curante in caso di insufficienza renale oppure insufficienza cardiaca o altre patologie specifiche.
 9. Per chi deve consumare una dieta iposodica (come pazienti vascolari: ipertesi/diabetici/con insufficienza renale cronica) si dovrebbero adottare le abitudini seguenti: assumere pane insipido, usare più spezie (*pepe, erbe aromatiche, succo di limone, aceto, gomasio, salsa di soia...ecc*) che sale da cucina (*eventualmente sostituire il sale da cucina con il novosal-previo consultare il Medico di Medicina Generale*).
 10. Per dormire meglio la notte è opportuno che si vada a letto almeno dopo 2-3 ore dal pasto.
 11. Ricordarsi che l'attività motoria deve essere svolta sempre lontano dai pasti, a stomaco vuoto (*consultare sempre il medico curante per scegliere l'attività motoria adatta ad ognuno di voi*)
 12. E preferibile l'assunzione di 1 bicchiere di vino al dì (*se non ci sono controindicazioni da parte del medico curante*) piuttosto che bibite zuccherate, gasate (*tipo Coca Cola, Aranciate...*)
 13. Una volta alla settimana si può assumere una Pizza Margherita (300gr= 810 Kcal) oppure una Pizza Marinara (senza mozzarella 300gr= 720 Kcal) – salvo controindicazioni del medico curante



Dott. Shirley Ehrlich Santi
Medico Chirurgo,
Spec. in Scienze dell'Alimentazione e
Spec. in Medicina del Lavoro
Email: vicepresidenza@insalute.info,
s.ehrlichsanti@gmail.com

CONSIGLI PER UNA DIETA GENERICA, DA PERSONALIZZARE

- A. Fare **una colazione**, con i seguenti ingredienti: latte (chi lo tollera), almeno un bicchiere (120gr-140gr), oppure caffè, orzo, decaffeinato /solubile, cappuccino (chi non è affetto da patologia vascolare), oppure uno Yogurt (125gr) alla frutta o meno ed un sandwich (due fette di pane toscano insipido sottili (50-60gr), oppure una rosetta (70-80 gr.) con 1 fetta di prosciutto crudo sgrassato (18-20gr) oppure una sottiletta classica (25gr), oppure un cucchiaio colmo di ricotta (20gr).
- B. Fare **un pranzo** con un eventuale un piatto di pasta (70-80gr) condita possibilmente con un sugo di verdure (*pomodoro, broccoli, ecc.*), oppure legumi. Poi consumare un piatto/ciotola piccola di insalata (con tutti gli ingredienti a piacere: pomodori, cipolla (?), cetriolo, cavolo cappuccio, melanzane, peperoni, rucola ecc.) condita con 2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, evitando di inserire tonno, uova, fagioli ecc. per non rendere più difficoltosa la digestione. Se una persona non gradisce la pasta, questa può essere sostituita con il corrispondente di pane oppure di patate (80gr. *Di pasta corrispondono a 110 gr. di pane e a 240gr di patate crude*)
- C. Fare **una cena**, scegliendo di consumare solo un secondo piatto tipo una fettina di carne Bianca o Rossa (quest'ultima meno in pazienti con problemi vascolari e/o diabetici tipo II° e/o ipercolesterolemici) oppure pesce azzurro di circa 120-150 gr (quasi uguale il peso della carne bianca e del pesce) ; un contorno di verdura (vedi sopra, indicazioni dal pranzo) e una frutta di stagione. Importante ricordarsi che il piatto di formaggi o di legumi è conteggiato diversamente; potrebbero essere considerati come sostitutivo della carne o del pesce. Una porzione di pane di circa 80gr può essere consumato tranquillamente se non ci sono contorni a base di patate.

***** quanto sopra è un modulo didattico che viene inserito nei vari cicli di incontri durante l'attività istituzionale di INSAUTE APS che riprenderà appena possibile.

***** seguite regolarmente il sito www.innsalute.info

***** a disposizione per ogni chiarimento sul tema – vedi email: contattaci@insalute.info , vicepresidenza@insalute.info