INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER SOGGETTI AFFETTI DA COVID-19 O IN POST-INFEZIONE DA COVID-19 E GUARITI

Gruppo San Donato

PREMESSA

Una nutrizione equilibrata è un fattore determinante per il raggiungimento e il mantenimento di un buono stato di salute. Questo consente, alle persone di ogni età, di affrontare meglio condizioni patologiche, anche di natura infettiva.

In questo complicato periodo, caratterizzato dalla pandemia causata dal virus COVID-19, la forzata inattività e l'auto-isolamento domiciliare hanno esposto inevitabilmente le persone, anche se non contagiate dal virus, al rischio di ridurre l'esercizio fisico e di assumere cibi non sempre salutari, ad es. troppo ricchi in calorie, grassi o carboidrati raffinati.

Risultano quindi utili dei suggerimenti nutrizionali mirati, sia per chi non si fosse ammalato, ma che è stato comunque esposto ai rischi e agli inconvenienti del blocco forzato, sia, a maggior ragione, per chi è stato affetto daCOVID-19 o è in via di guarigione e si trova presso il proprio domicilio. In quest'ultima circostanza è fondamentale un introito attento ed equilibrato di macro e micronutrienti, per facilitare il recupero dalla malattia, ridurre lo stato infiammatorio e sostenere il sistema immunitario.

Abitudini alimentari che seguano i principi della dieta mediterranea e il piatto sano (Allegato 1), a base di cerali integrali, frutta e verdura di stagione, proteine derivate specialmente dal pesce e dai legumi e acidi grassi insaturi (principalmente olio extravergine di oliva), sono in grado di ridurre lo stato infiammatorio, di mantenere attivo il sistema immunitario e, tramite alcune attenzioni particolari, consentire il recupero della massa muscolare.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI E DI STILE DI VITA NEI SOGGETTI RICOVERATI PER COVID-19 IN POST-DIMISSIONE OPPURE POSITIVI PAUCISINTOMATICI AL DOMICILIO O GUARITI

Dal punto di vista alimentare, è importante fare attenzione a:

PROTEINE:

aumentare l'apporto proteico giornaliero inserendo una fonte proteica a ogni pasto, **limitando** il consumo di **carne rossa e affettati** e **favorendo** il consumo di **legumi (almeno una volta al giorno) e pesce (3 volte alla settimana)**. È possibile anche includere degli spuntini proteici nella giornata come frutta secca oleosa (mandorle e noci), ceci al forno o yogurt bianco.

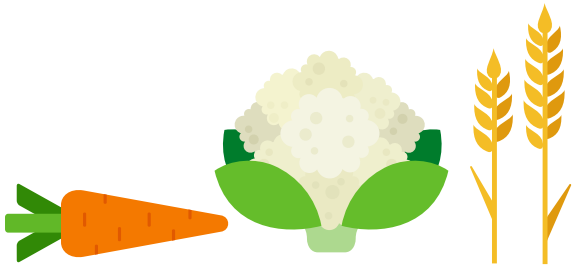
È importante cercare di rispettare una corretta frequenza settimanale dei secondi piatti:

- Carne: 2 volte alla settimana, preferendo le carni bianche;
- Pesce: 3 volte alla settimana, variando le tipologie (dando priorità al pesce azzurro), preferendo fonti da pesca sostenibile e limitando il pesce in scatola/affumicato;
- Uova: 2 volte alla settimana;
- Legumi: fino a 7 volte alla settimana;
- Formaggi: massimo 1 volta alla settimana;
- Affettati: meno di 1 volta a settimana.

Ai soggetti poco abituati al consumo di proteine vegetali da legumi, purtroppo la maggioranza nei paesi occidentali, viene consigliata una graduale "rieducazione" ai legumi, iniziando con dosi minime (un cucchiaio di legume cotto decorticato) ma ripetute nel tempo (ogni giorno), così da riadattare in maniera non traumatica la flora batterica intestinale (vedi il paragrafo successivo "Fibra Alimentare").

CARBOIDRATI:

a ogni pasto deve esserne presente una fonte (pasta, riso o pane o altri cereali), **preferibilmente integrale e da cereali intatti (riso integrale, farro decorticato, orzo decorticato, ecc.)**. **Limitare il consumo di farine raffinate e di zuccheri semplici** a rapido assorbimento che inducono un innalzamento della glicemia e un aumento dello stato infiammatorio. Particolarmente importante è evitare tutte le bevande zuccherate artificialmente, le merendine e gli snack industriali ricchi in zuccheri semplici.

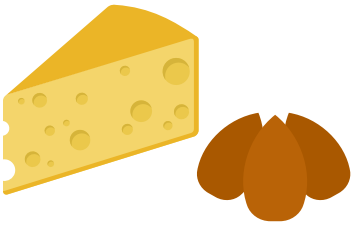


FIBRA ALIMENTARE:

un adeguato introito di fibre alimentari (almeno 25 g/die) è indispensabile per sostenere la **funzionalità intestinale** ed **equilibrare la flora batterica,** che agisce **potenziando** il **sistema immunitario** e **riducendo** lo **stato infiammatorio**.

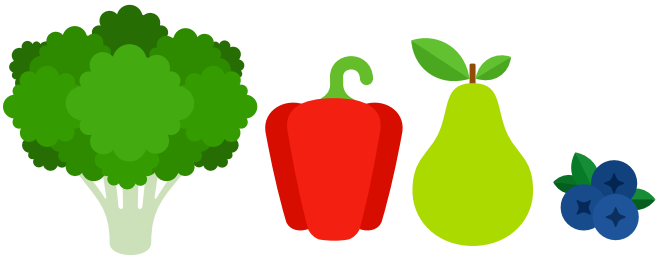
È preferibile raggiungere tali quantitativi consumando alimenti che ne siano naturalmente ricchi (quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura) piuttosto che assumendo integratori a base di fibra.

In presenza di sintomi gastrointestinali come gonfiore e dolore addominale, si consiglia di introdurre le fibre in modo progressivo, fino alla scomparsa della sintomatologia. È anche possibile frullare i legumi o utilizzare il passaverdure, oppure consumare quelli decorticati, che inducono meno meteorismo.



LIPIDI (grassi):

in una dieta bilanciata devono rappresentare circa il 25-35% del fabbisogno energetico. Preferire i **grassi insaturi** ad azione antinfiammatoria contenuti nell'olio extravergine di oliva, nel pesce, nella frutta secca e nei semi oleaginosi. **Limitare** invece i **grassi saturi** contenuti in salumi, carni, formaggi e alcuni oli vegetali (palma e cocco) ricchi di grassi saturi. Meglio evitare le margarine.



MINERALI, VITAMINE E ALTRI COMPOSTI con proprietà ANTI-INFIAMMATORIE:

per garantirne il giusto apporto è importante consumare almeno **5 porzioni di frutta e verdura** ogni giorno e in particolare 2 porzioni da 150 g di frutta e 3 porzioni da almeno 200 g di verdura, sia cotta sia cruda (la verdura si può usare anche come condimento dei primi piatti).Utile per la salute, e gustoso per il palato, l'uso di insaporitori a base di spezie ed erbe aromatiche, anch'esse contenenti sostanze antinfiammatorie; importante è anche limitare il consumo di sale. Inoltre, le spezie possono essere utili per attenuare disgeusia ed anosmia (cioè perdita o riduzione di gusto e olfatto), spesso presenti nei soggetti affetti da COVID-19.

LIQUIDI:

è importante mantenere una corretta idratazione durante tutta la giornata.

In assenza di condizioni patologiche, che necessitino di una variazione dei consumi, il fabbisogno idrico di una persona adulta è di 1,5-2 litri di acqua al giorno, da distribuire nell'arco della giornata (vedi Allegato 2). È possibile idratarsi anche tramite il consumo di tè o tisane senza zucchero o acqua aromatizzata (ad esempio con limone o foglie di menta), evitando le bevande zuccherate.

Per il consumo di alcolici si raccomanda di limitare le quantità a massimo un bicchiere da 125 ml al giorno per le donne e 2 bicchieri per gli uomini.

PIANIFICAZIONE DEI PASTI (vedi ricette - Allegato 3)

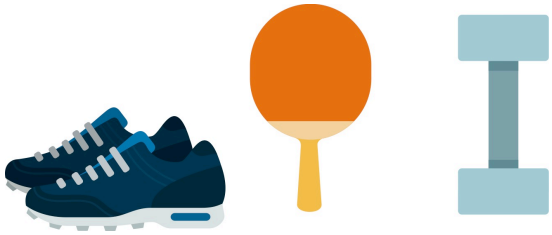
- 1 fonte di carboidrati a ogni pasto, ad esempio pasta o riso integrali (conditi con un sugo di verdure), pane preferibilmente integrale o patate;
- 1 fonte di proteine a ogni pasto rispettando le frequenze settimanali suggerite;
- almeno 3 porzioni di verdura al giorno;
- 2 frutti al giorno;
- spuntino (solo in caso di sottopeso, denutrizione o attività fisica intensa): yogurt bianco con 1 frutto fresco o con 30 g di frutta secca oleosa;
- acqua: 1,5 - 2 litri al giorno.

Per mettere in pratica le indicazioni fornite in questa guida, occorre soffermarsi anche sul momento della spesa, a partire dalla stesura della lista, fino alle strategie da mettere in atto al supermercato o al negozio d'alimentari. Presentiamo quindi, nell'Allegato 4, i nostri suggerimenti per una spesa attenta e consapevole e, quindi, efficace.

Uno strumento molto utile per maturare consapevolezza sulle proprie abitudini alimentari può essere il questionario di aderenza alla dieta mediterranea (Allegati 5 e 6). Compilarlo una volta al mese, calcolandone il punteggio, consentirà infatti di monitorare le proprie abitudini alimentari, stimolando, se necessario, un'aderenza sempre più consona allo "stile di vita" tipico della dieta mediterranea.

Si consiglia l'uso del questionario MEDAS (**ME**diterranean **D**iet **A**dherence **S**creener), costituito da 14 domande, ognuna delle quali valuta l'assunzione di un dato alimento (ad esempio olio d'oliva, frutta, verdura, carne rossa, etc.).
A ogni risposta viene attribuito il punteggio di 0 oppure 1 punto, a seconda che la risposta data risulti conforme o meno ai criteri di aderenza alla dieta mediterranea. Il punteggio finale MEDAS, di conseguenza, può variare da 0 a 14. Maggiore è il punteggio, migliore è l'aderenza alla dieta mediterranea, che si considera accettabile quando il punteggio è maggiore o uguale a 9.

Per acquisire consapevolezza riguardo la qualità e la quantità degli alimenti consumati durante il giorno e la settimana, risulterebbe utile anche la compilazione di un diario alimentare (Allegato 7). Esso, oltre a essere uno strumento di autovalutazione, dovrebbe comunque essere sempre esaminato da un professionista, al fine di verificare in modo approfondito le abitudini alimentari della persona e suggerire eventuali variazioni o correzioni.



ATTIVITÀ FISICA

La prolungata degenza in ospedale e la permanenza a letto per numerosi giorni e, di conseguenza, una “obbligata” inattività fisica, portano il soggetto a una perdita importante di massa muscolare. Per il ripristino della massa muscolare, così come per il recupero delle funzionalità respiratorie, è molto importante riprendere gradualmente le normali funzioni motorie, attraverso una progressiva pratica di esercizi muscolari e respiratori attuabili presso la propria abitazione. Ad esempio, una buona abitudine potrebbe essere non prendere l’ascensore, ma arrivare al piano salendo o scendendo le scale, e impegnarsi a muoversi in casa tre minuti ogni ora con esercizi di stretching e respirazione. Nella “fase 2” è possibile anche muoversi fuori casa per fare un po’ di esercizio fisico, sempre rispettando le regole del distanziamento e l’utilizzo di dispositivi di protezione. Resta valida l’indicazione di una passeggiata a passo svelto di circa 30 minuti, inizialmente, per poi incrementare il tempo o l’intensità dell’esercizio.

ULTERIORI INDICAZIONI

Qualora necessari, possono essere utili i seguenti supporti integrativi: l’utilizzo di “integratori” è **SEMPRE** da valutare con uno specialista in nutrizione o almeno con il Medico Curante: spesso l’impiego di tali prodotti non è giustificato e rappresenta più una moda che una reale indicazione clinico-nutrizionale.
Alcune integrazioni risultano però supportate da evidenze scientifiche, specie se si ricorre a preparati clinicamente testati, ad esempio:

- **Pre- e probiotici**: per il corretto funzionamento dell’alvo e il sostegno della flora batterica intestinale e del sistema immunitario;
- **Vitamina D e Vitamina B12**: i valori plasmatici devono essere dosati e la supplementazione può essere necessaria a seconda dell’età, del sesso e dello stato di salute generale;
- **Miscele di aminoacidi:** un’eventuale supplementazione aminoacidica deve essere valutata in modo rigoroso dal medico specialista e risulta essere indicata quando sia stata documentata una evidente **SARCOPENIA**, cioè una riduzione della massa muscolare, dovuta a malnutrizione e inattività fisica, condizioni che spesso si riscontrano nei pazienti ricoverati per COVID-19. Si sottolinea che NON è invece giustificato ricorrere a generiche "integrazioni" a base di aminoacidi o proteine in assenza di una **chiara indicazione clinica** e relativa **valutazione antropometrica**.

Si presentano i seguenti allegati:

Allegato 1. Il piatto SEMPLICE;

Allegato 2. Suggerimenti per un'idratazione consapevole;

Allegato 3. Ricette antinfiammatorie;

Allegato 4. Suggerimenti per una spesa consapevole;

Allegato 5. Questionario di aderenza alla dieta mediterranea (MEDAS);

Allegato 6. Come calcolare il punteggio del questionario MEDAS;

Allegato 7. Diario alimentare.

Autori

Dr. Alexis Elias Malavazos, MD, Ph.D, Responsabile
Dr.ssa Gloria Capitanio
Dr.ssa Sara Basilico
Dr.ssa Irene Aglaia Matelloni
Dr.ssa Carola Dubini
Dr.ssa Ilaria Prandoni
Dr.ssa Roberta Zelaschi

U.O.S. di Endocrinologia,
Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare,
Centro di Alta Specialità di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica
I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

I.R.C.C.S. Policlinico San Donato
Gruppo San Donato

Dr. Lelio Francesco Morricone, MD, Responsabile
Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare
I.R.C.C.S. Istituto Clinico Sant' Ambrogio

Istituto Clinico Sant'Ambrogio
Gruppo San Donato

Dr. Alessandro Saibene, MD, Responsabile
Dr.ssa Caterina Conte
Dott. Roberto Mele

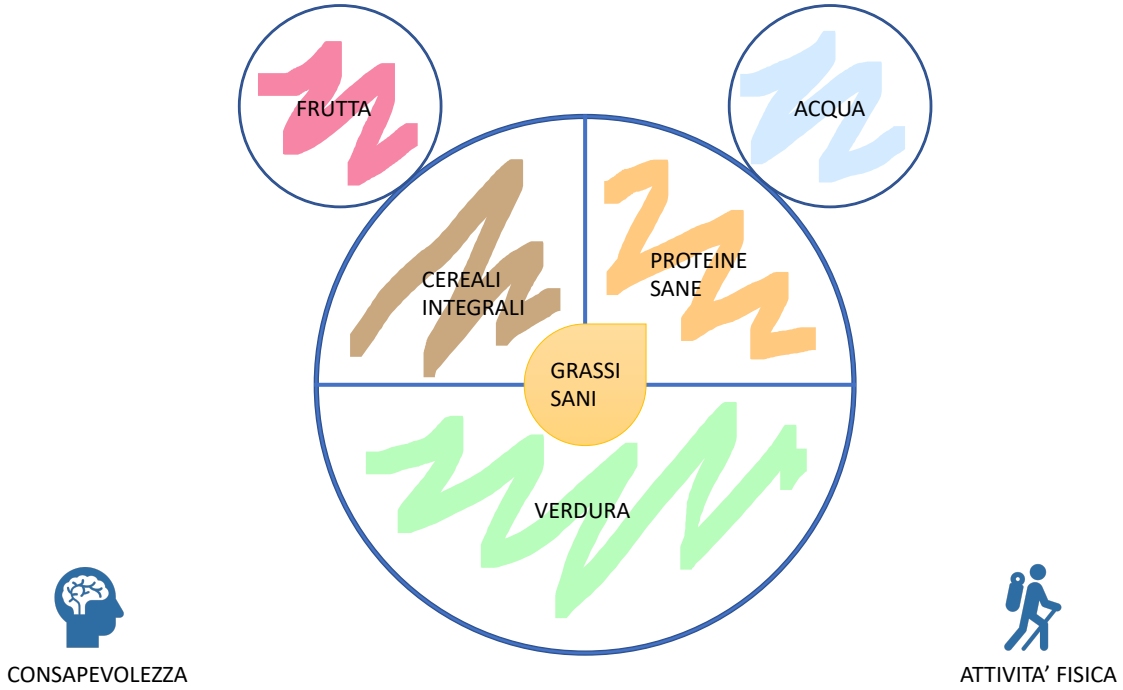
Area Nutrizione Clinica
I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele

I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele
Gruppo San Donato

Dr. Stefano Erzegovesi, MD
Primario Centro per i Disturbi Alimentari
I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele

I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele
Gruppo San Donato

Allegato 1. Il piatto SEMPLICE



Il PIATTO SEMPLICE si ispira all'Alimentazione Mediterranea a base vegetale, ricca di fibre, indispensabili per un intestino puntuale e per nutrire i nostri batteri intestinali amici (microbiota), e di polifenoli antiossidanti, amici della longevità, del buonumore e nostri alleati nel prevenire e combattere l'infiammazione cronica.

Apparecchiamo quindi la nostra tavola sana con un piatto diviso in 3 spicchi, più un bicchiere per l'acqua e una ciotola per la frutta.

Lo spicchio più grande, che occupa metà piatto, è rappresentato dalla VERDURA: regaliamoci a ogni pasto abbondanti porzioni di verdura di stagione, variando il più possibile il tipo di verdura (non esistono solo lattuga e pomodori!) e facendoci guidare da colori sempre diversi. Ricordiamo che le patate non vanno considerate come verdura, ma come amido, da usare come primo piatto o al posto del pane.

Lo spicchio in alto a sinistra indica i CEREALI INTEGRALI, ricchi di fibra e con un basso carico glicemico. Scegliamo quindi pasta integrale e, soprattutto, tutti i cereali integrali intatti nel loro chicco (riso, farro, orzo, miglio, grano saraceno, ecc.). Anche il pane va bene, ma che sia vero integrale (lo riconoscete per la mollica marroncina, e non bianca puntinata), prodotto da chicchi interi macinati e non da farina bianca addizionata di crusca.

Lo spicchio in alto a destra indica le PROTEINE SANE: soprattutto legumi (lenticchie, ceci, piselli, fave, fagioli di ogni colore e forma), che andrebbero mangiati almeno una volta al giorno, ma anche pesce, possibilmente da pesca sostenibile, e frutta a guscio (ad es. noci, pistacchi e pinoli sono ricchissimi di proteine). Limitiamo invece le carni rosse e, soprattutto, le carni processate come i salumi.

Al centro del piatto troviamo il condimento principe della dieta mediterranea, l'olio extravergine di oliva (evo), ricco di GRASSI SANI, vitamine e antiossidanti e che dona gusto e potere saziante ad ogni cibo, anche il più semplice.

Il cerchietto in alto a sinistra indica la nostra porzione di FRUTTA, ricca di fibre e polifenoli e da mangiare almeno 2 volte al giorno. Come già consigliato per le verdure, facciamoci guidare dai ritmi delle stagioni e dalla varietà nei colori. I succhi di frutta, anche quelli senza zucchero aggiunto, sono sempre meno salutari della frutta intera, perché hanno perso le preziosissime fibre.

Il cerchietto in alto a destra ci ricorda la bevanda principe della nostra vita, "semplice come bere un bicchier d'ACQUA": zero calorie, ricca di sali minerali e amica del nostro cervello, cui dona attenzione e concentrazione. È necessario berne almeno 1,5-2 litri durante l'arco della giornata, sia come acqua semplice, sia sotto forma di brodi vegetali o infusi (ad es. tè verde).

Infine, non dimentichiamo i due "nutrienti" che, seppur non si mangino né si bevano, sono assolutamente fondamentali per la nostra salute:

1) L'ATTIVITÀ FISICA: facciamo almeno 10.000 passi al giorno, corrispondenti a una camminata a passo svelto di almeno un'oretta e, ogni volta che possiamo, facciamo le scale a piedi.

2) La CONSAPEVOLEZZA, ovvero *mindfulness*: non c'è bisogno di essere dei guru per praticare la consapevolezza. Basta prendersi un po' di tempo - anche solo un quarto d'ora - per respirare con calma, ascoltando - senza alcun giudizio - i suoni dell'ambiente intorno a noi. E soprattutto, quando siamo a tavola, cerchiamo di mangiare con calma, sentendo la ricchezza di gusti, consistenze e aromi che ogni cibo sano, anche il più semplice, ci può donare.

Allegato 2. Suggerimenti per un'idratazione consapevole

Consigli pratici per un'idratazione salutare durante la pandemia di Covid-19

Scegliere di idratarsi con l'acqua è molto vantaggioso e salutare, sopratutto ora che stiamo trascorrendo molto più tempo in casa.

In assenza di condizioni patologiche, che necessitino di una variazione dei consumi, il fabbisogno idrico di una persona adulta è di 1,5-2 litri di acqua al giorno, da distribuire nell'arco della giornata. Mantenere un buono stato di idratazione influenza positivamente le funzioni cognitive e l'umore.

Previeni la sete

Bevi tutto il giorno "anticipando" la sete

Quando inizi ad avvertire il senso di sete potresti essere già disidratato!

Tutto il giorno

Inizia e finisci la giornata bevendo acqua.
Bevi durante le pause e tra un'attività e l'altra

Sempre con te

Tieni l'acqua (bottiglietta, bicchiere o borraccia) a portata di mano: sul comodino, sulla scrivania, in cucina, in auto, in borsa o nello zaino

Più gusto

Per rendere l'acqua più gustosa, aggiungi del succo di limone, delle fette di arancia, delle foglie di menta o prova l'acqua frizzante

Stai bevendo abbastanza?

Guarda il colore delle tue urine!
È un test semplice: se il colore è giallo pallido o giallo paglierino allora sei ben idratato.

Lo sapevi che?

L'acqua è il modo più sano per idratarsi. Naturalmente senza calorie, è l'unico fluido di cui il corpo ha bisogno.

Un bicchiere d'acqua prima dei pasti può favorire la sazietà

Allegato 3. Ricette con proprietà antinfiammatorie

Queste ricette non rappresentano certamente una soluzione terapeutica o uno strumento in grado di ridurre l'infiammazione con un rapporto causa-effetto.

Sono però un'indicazione esemplificativa per preparazioni alimentari che, se utilizzate in modo continuativo, possono migliorare il quadro metabolico e ridurre la propensione a processi infiammatori di basso grado, come l'aterosclerosi o il dismetabolismo caratteristico dell'obesità viscerale.

COLAZIONE O MERENDA

MUESLI FATTO IN CASA

L'avena è uno dei cereali a più basso indice glicemico, particolarmente adatto al controllo dei livelli di glucosio e di colesterolo nel sangue. Noci, semi di girasole, semi di lino e semi di zucca sono ottime fonti di Vitamina E e acidi grassi omega-3 antinfiammatori e protettivi per il sistema immunitario. Curcuma e cannella sono spezie a spiccata azione antinfiammatoria e antisettica.

Ingredienti:

- **100 g** di fiocchi d'avena
- **1 cucchiaino** di semi di lino
- **1 cucchiaino** di semi di zucca
- **1 cucchiaino** di semi di girasole
- **1 cucchiaino** di cannella
- **1 cucchiaino** di curcuma
- **3** noci
- **10** mandorle
- **1 cucchiaio** di uva passa
- **2** datteri denocciolati a pezzetti

Procedimento:

Tritare le noci e le mandorle. Mescolare tutti gli ingredienti. Conservare in un vaso a chiusura ermetica in frigorifero o in un luogo fresco e asciutto. Aggiungere 3-4 cucchiai a uno yogurt bianco o nel latte e accompagnare con un frutto fresco.

BUDINO LEGGERO AL CIOCCOLATO

Dolce leggero che può tornare utile per riciclare gli avanzi delle uova di Pasqua.

Ingredienti per 4 persone:

- **½ litro** di latte o di bevanda vegetale (riso o avena)
- **40 g** di zucchero
- **4 cucchiaini** di amido di mais
- **4 cucchiai** di cacao amaro
- **40 g** di cioccolato fondente >70%

Procedimento:

Setacciare in un pentolino il cacao e l'amido di mais, aggiungere lo zucchero e il cioccolato fondente. Aggiungere a freddo il latte o la bevanda vegetale scelta e mescolare con una frusta, facendo attenzione a sciogliere i grumi. Far cuocere a fuoco dolce, continuando a mescolare con la frusta, fino ad addensamento. Mettere in ciotoline monoporzione e far raffreddare in frigorifero.

COPPETTA VARIEGATA DI FRUTTA E YOGURT

Ben tornate fragole! Quale modo migliore di gustarle in una bella coppetta colorata con banane, kiwi e yogurt per una merenda sana e saziante.

Ingredienti per 4 persone:

- **200 g** di fragole
- **200 g** di banana
- **200 g** di kiwi
- **250 g** di yogurt bianco magro
- Cannella **q.b.**
- **1 cucchiaino** di cacao amaro

Procedimento:

Unire allo yogurt la cannella e il cacao e mescolare bene. Quindi mondare la frutta e tagliarla a pezzetti. In una ciotola unire la frutta e il composto di yogurt, cannella e cacao. Mescolare e servire in delle coppette.

CECI CROCCANTI ALLA PAPRIKA

I ceci sono legumi usati fin dall'antichità in tutto il bacino del mediterraneo. Sono un'ottima fonte di proteine vegetali e sono discrete fonti di acidi grassi essenziali.

Ingredienti per 4 persone:

- **400 g** di ceci cotti
- Paprika **q.b.**
- **2 cucchiai** di olio extravergine di oliva

Procedimento:

Scolare e sciacquare i ceci sotto l'acqua corrente e asciugarli bene. In piatto fondo mettere un paio di cucchiai di paprika (dolce o affumicata) e aggiungere i ceci. Quindi cospargere con l'olio e mescolare bene. Rivestire una placca da forno con la carta per alimenti e infornare a forno già caldo a 180°C per circa mezz'ora o finché non risulteranno croccanti.

PRIMI PIATTI

IL RISO INTEGRALE

Il riso integrale è un cibo molto equilibrato. Infatti, oltre agli amidi, contiene una discreta quantità di proteine, grassi polinsaturi, sali minerali, fibre e vitamine del gruppo B. Molti di questi nutrienti vengono persi durante il processo della brillatura e sono perciò assenti nel riso bianco.

Ingredienti per 4 persone:

- **320 g** di riso integrale

Procedimento:

Sciacquare il riso in acqua fredda. Porre il riso in una pentola e aggiungere acqua nella proporzione di 2 tazze di acqua per 1 tazza di riso. Far cuocere per circa 45 minuti fino a che il riso non avrà assorbito tutta l'acqua. Il riso integrale così preparato si conserva in frigorifero anche 5 giorni e può essere poi riscaldato e utilizzato per molte preparazioni (nelle zuppe, come accompagnamento di ricette con sughi di verdure o di legumi); infatti, le sue caratteristiche organolettiche e nutritive non vengono alterate nella conservazione.

COUS COUS INTEGRALE AL CURRY

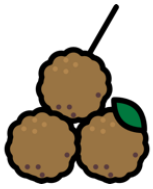
Questo primo piatto si può consumare caldo o come piatto freddo. Il curry che contiene curcuma, pepe nero, zenzero, cumino, coriandolo e cardamomo, ne caratterizza il sapore e conferisce ottime proprietà antinfiammatorie.

Ingredienti per 4 persone:

- **250 g** di cous cous integrale
- **270 ml** acqua
- **1** carota a dadini
- **2** zucchine a dadini
- **1** Peperone a dadini
- ½ cipolla tritata
- **3 cucchiai** di olio extravergine di oliva (**30 g**)
- Sale **q.b.**
- Curry **q.b.**

Procedimento:

Mettere il cous cous in una ciotola. Far bollire l'acqua con un pizzico di sale e quando bolle spegnere e aggiungere all'acqua la polvere di curry mescolando. Versare l'acqua calda sopra il cous cous fino a ricoprirlo. Coprire e lasciar riposare per circa 10 minuti. Versare 1 cucchiaio d'olio nella ciotola del cous cous e sgranare con una forchetta. Unire in una ciotola carote, zucchine e peperoni e condirli con 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Far appassire la cipolla in una padella con 4 cucchiai d'acqua per circa 2 minuti ed aggiungere le verdure a dadini. Lasciar cuocere a fiamma bassa con coperchio per circa 15 minuti mescolando ogni tanto. Condire il cous cous con le verdure e servire caldo o freddo.



POLPETTE DI MIGLIO, VERDURE E CURCUMA

La curcuma, tra tutte le spezie, è quella con il maggior potere antinfiammatorio. Per essere ben assorbita dall'organismo va mangiata assieme a un po' di pepe nero. Il miglio è un cereale molto antico, senza glutine e adatto perciò anche nel morbo celiaco, che contiene buone quantità di sali minerali, vitamine, amido e una buona quantità di proteine.

Ingredienti per 4 persone:

- **200 g** di miglio
- **1** peperone
- **2** zucchine
- **1** melanzana
- **1** carota
- **1** cucchiaio di capperi dissalati e tritati
- **1** uovo
- **1 pizzico** di sale iodato
- **1 pizzico** di timo secco
- Pepe nero **q.b.**
- Curcuma **q.b.**
- **2 cucchiai** di olio extravergine d'oliva
- **1 cucchiaio** di semi di sesamo

Procedimento:

Cuocere il miglio a fuoco basso in acqua bollente e salata (una parte di miglio per 3 d'acqua in modo tale che una volta asciugata l'acqua, sarà cotto anche il cereale). Nel frattempo, cuocere con 2 cucchiai di olio le verdure tagliate a cubetti con il peperoncino. Mescolare infine il miglio alle verdure ripassandolo un attimo in padella, lasciar raffreddare a temperatura ambiente, quindi unire l'uovo, i capperi tritati, il timo e la curcuma. Mettere a riposare e raffreddare il tutto per venti minuti in frigo. Una volta ben freddo e abbastanza compatto, togliere dal frigo, formare delle piccole polpettine e ripassarle nei semi di sesamo. Cuocere in forno a 180°C per 15/20 minuti, girandole almeno una volta.

PIATTI UNICI E COMPLETI

RIGATONI INTEGRALI CON RAGÙ DI LENTICCHIE

Ottimo piatto anche per i più piccini, ricco di proteine vegetali, grassi buoni e tante fibre.

Ingredienti per 4 persone:

- **320 g** di rigatoni
- **2 lattine** di lenticchie cotte (oppure **150 g** di lenticchie secche e ammollate)
- **1** cipolla
- **1** carota
- **1** gambo di sedano
- **2** foglie di alloro
- **250g** di passata di pomodoro
- **3 cucchiai** di olio evo (30 g)
- Pepe **q.b.**

Procedimento:

Fare il soffritto con la cipolla, la carota, il sedano e le foglie di alloro. Aggiungere le lenticchie e la passata di pomodoro. Lasciar cuocere per venti minuti e togliere le foglie di alloro. Nel frattempo, portare a bollore una pentola d'acqua, salare e cuocere i rigatoni. Scolare la pasta e condirla con il ragù di lenticchie. Aggiustare di pepe e aggiungere un cucchiaio di olio evo a crudo. Servire ben caldo.

FARFALLE INTEGRALI CON PESTO DI PISELLI E MENTA

Una ricetta primaverile che si può fare sia con i piselli freschi sia con i piselli surgelati. I piselli sono un legume primaverile che ben si sposa con pasta o riso per un primo piatto o un piatto unico leggero.

Ingredienti per 4 persone:

- **320 g** di farfalle integrali
- **400 g** di piselli in scatola (ben scolati e sciacquati)
- **40 g** di mandorle
- Menta **q.b.**
- **3 cucchiai** di olio evo (**30g**)

Procedimento:

Distribuire le mandorle in strato singolo su una teglia ricoperta di carta forno, quindi tostarle leggermente in forno statico preriscaldato (180°C per 5 minuti). Dopo aver scolato e sciacquato i piselli sotto l'acqua corrente, porli in un mixer insieme alle mandorle tostate e alla menta. Frullare il tutto fino all'ottenimento di una crema omogenea. Mettere due cucchiai d'olio in un padellino e far scaldare la crema ottenuta. Nel frattempo, portare a bollore una pentola d'acqua, salare e cuocere la pasta. Una volta cotta, scolare e farla saltare nella padella con la crema di piselli. Aggiungere un cucchiaio di olio a crudo, aggiustare di pepe e servire.

SECONDI PIATTI

SALMONE ALLO ZENZERO

Il salmone è un ottimo alimento ricco di proteine di alta qualità, acidi grassi polinsaturi, vitamine e sali minerali ma molto povero di sodio. Per questi motivi è molto protettivo per il sistema cardiovascolare.

Ingredienti per 4 persone:

- **4 tranci** di salmone da120 g cad.
- **1** scalogno
- **1 ciuffetto** di erba cipollina
- **2** limoni
- **1 pezzetto** di radice di zenzero
- Pepe nero **q.b.**

Procedimento:

Lavare e asciugare i tranci di salmone. Quindi farli marinare in un piatto con lo zenzero tritato e il succo dei limoni, coprire e lasciare in frigo per un'oretta. Fare appassire in una padella lo scalogno con due cucchiai d'olio e un cucchiaio di acqua. Quindi adagiare i tranci di salmone marinati, far rosolare e far cuocere per circa venti minuti aggiungendo la marinatura del pesce.

FILETTI DI SGOMBRO CON POMODORINI E OLIVE

D*al punto di vista nutrizionale lo sgombro è un pesce azzurro dalle proprietà davvero eccezionali, che dovremmo introdurre di frequente nella nostra dieta. Contiene infatti acidi grassi omega-3 antinfiammatori e inoltre, essendo un pesce di piccola taglia, è a minor rischio di contaminazione da metalli pesanti.*

Ingredienti per 4 persone:

- **4 filetti** di sgombro da 150 g cad.
- **4 cucchiai** di pane grattugiato
- **3 cucchiai** di Olio Extravergine di Oliva (**30g**)
- Olive **q.b**
- Pomodorini **250 g**
- Pepe **q.b.**
- Prezzemolo **q.b.**

Procedimento:

In una pirofila da forno con due cucchiai di olio, mettere i filetti di sgombro con i pomodorini, le olive e, se piace, qualche cappero dissalato e tritato. Cospargere con il pane grattugiato e il prezzemolo tritato. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C fino a che non saranno dorati.

Allegato 4. Suggerimenti per una spesa consapevole

SUGGERIMENTI PER UNA SPESA CONSAPEVOLE

LISTA DELLA SPESA

Riporta su un foglio o **inserisci** in una applicazione del tuo smarphone l'elenco dei prodotti di cui realmente hai bisogno.

In questo modo, **eviti** l'acquisto di **prodotti inutili** e, al tempo stesso, **non** rischi di **dimenticare** quello che ti manca in dispensa.

A STOMACO PIENO!

Vai a fare la spesa a **stomaco pieno**, per evitare di acquistare *"per fame"*, lasciandoti tentare da snack poco salutari o da cibo-spazzatura.

COME SI CONSERVA?

Segui le **istruzioni** riportate sulle confezioni, comprese le modalità di **conservazione**, dal momento dell'acquisto fino al consumo.

ETICHETTE

Leggi la lista degli **ingredienti** riportata in etichetta.
Gli ingredienti di un prodotto alimentare, infatti, sono elencati in **ordine decrescente** di quantità, quindi il primo ingrediente è quello presente in quantità maggiore.

OCCHIO ALLE OFFERTE!

Spesso i supermercati propongono in offerta **prodotti prossimi alla scadenza**, in modo da liberare i magazzini e non lasciare merce invenduta. Potrebbe trattarsi di alimenti da consumare il giorno stesso! Controllare, quindi, la data di scadenza del prodotto che si sta acquistando.

PRODOTTI CONFEZIONATI

SÌ all'acquisto di prodotti confezionati quali: cracker integrali (non salati in superficie); yogurt bianco (senza frutta né zuccheri aggiunti), prodotti surgelati, come ad esempio legumi, minestre, pesce; biscotti (controllando sempre che lo zucchero non sia il primo ingrediente della lista), cereali non zuccherati (come fiocchi d'avena, fiocchi di farro, fiocchi di mais o frumento); frutta secca oleaginosa come mandorle, nocciole, noci, anacardi; cioccolato fondente con una percentuale di cacao almeno del 70-75%.

NO all'acquisto di prodotti confezionati, facilmente scartabili e pronti al consumo: essi sono spesso poco sani, poiché contengono farine raffinate, zuccheri semplici in eccesso e grassi parzialmente idrogenati. Attenzione, ad esempio, ad alcune tipologie di biscotti, taralli, cioccolatini, caramelle, salatini, patatine e snack vari!

Allegato 5.

Questionario di aderenza alla dieta mediterranea (MEDAS)

ISTRUZIONI: Leggere attentamente le domande riportate di seguito e barrare con una sola crocetta, l'opzione che meglio rappresenta il suo abituale stile alimentare. Non ci sono risposte corrette o sbagliate.

01) Usa principalmente olio d'oliva/olio d'oliva extra-vergine come grasso da condimento?

□ Si
□ No

02) Quanto olio d'oliva consuma nella giornata? (includendo l'olio usato per cucinare, per condire le insalate, nei pasti fuori casa, etc;)

□ meno di 1 cucchiaio al giorno
□ 1 - 3 cucchiai al giorno
□ 4 - 5 cucchiai al giorno
□ 6 o più cucchiai al giorno

03) Quante porzioni di verdura consuma al giorno? (per porzione si intendono 200g. Nel caso venisse consumata come contorno o condimento del primo piatto, va considerata come mezza porzione).

□ non tutti i giorni o meno di 1 porzione al giorno
□ almeno 1 porzione al giorno
□ 2 o più porzioni al giorno

Se si consuma almeno una porzione al giorno, specificare se la si consuma prevalentemente cruda o cotta facendo riferimento alla modalità che si consuma con maggiore frequenza.

□ cruda
□ cotta

04) Quanti frutti consuma al giorno?

□ mai o non tutti i giorni
□ meno di un frutto al giorno
□ almeno 1 frutto al giorno
□ almeno 2 frutti al giorno
□ 3 o più frutti al giorno

05) Quante porzioni di carne rossa, hamburger, o insaccati (prosciutto, salame, etc.) consuma al giorno? (per porzione si intendono 100 – 150g)

□ mai o non tutti i giorni
□ meno di una porzione al giorno
□ almeno 1 porzione al giorno

06) Quanto burro, margarina, o panna utilizza al giorno? (una porzione è equivalente a 12g)

□ mai o non tutti i giorni
□ meno di una porzione al giorno
□ almeno 1 porzione al giorno

07) Quanti bicchieri di bevande zuccherate beve nell'arco della giornata?

□ mai o non tutti i giorni
□ meno di un bicchiere al giorno
□ almeno 1 bicchiere al giorno

08) Quanti bicchieri di vino beve durante la settimana? (un bicchiere equivale a 125ml)

□ mai o non tutte le settimane
□ tra 1 e 2 bicchieri alla settimana
□ tra 3 e 7 bicchieri alla settimana
□ più di 7 bicchieri alla settimana

09) Quante porzioni di legumi consuma alla settimana? (per porzione si intendono 150g a cotto)

□ mai o non tutte le settimane
□ meno di una porzione alla settimana
□ almeno 1 porzione alla settimana
□ almeno 2 porzioni alla settimana
□ 3 o più porzioni alla settimana

10) Quante porzioni di pesce o molluschi e crostacei consuma alla settimana? (per porzione di pesce si intendono 100 – 150g, mentre per i molluschi e i crostacei si intendono 4 – 5 unità oppure 200g)

□ mai o non tutte le settimane
□ meno di una porzione alla settimana
□ almeno 1 porzione alla settimana
□ almeno 2 porzioni alla settimana
□ 3 o più porzioni alla settimana

11) Quante volte alla settimana consuma prodotti da forno, sia commerciali che di pasticceria, come torte, biscotti, brioche, creme? (sono da escludere i prodotti fatti in casa)

□ mai o non tutte le settimane
□ almeno 1 volta alla settimana
□ almeno 2 volte alla settimana
□ 3 o più volte alla settimana

12) Quante porzioni di noci, nocciole e arachidi consuma alla settimana? (per porzione si intendono 30g)

□ mai o non tutte le settimane
□ meno di una porzione alla settimana
□ 1 o più porzioni alla settimana

13) Consuma prevalentemente carne di pollo, tacchino, o coniglio, rispetto al vitello, manzo, maiale, o insaccati in genere? (se si è vegetariani rispondere no)

□ Si
□ No

14) Quante volte alla settimana consuma verdure, pasta, riso, o altri piatti preparati con soffritto (condimento preparato con pomodoro e cipolla, porro, o aglio e cotto con olio d'oliva)?

□ mai o non tutte le settimane
□ almeno 1 porzione alla settimana
□ 2 o più porzioni alla settimana

Questo questionario è stato adattato sulla base delle Linee Guida per una Sana Alimentazione, consultabili gratuitamente sul sito del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria (CREA).
https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018

Allegato 6.
Come calcolare il punteggio del questionario MEDAS

Domanda	Si assegna **1** punto* se la riposta è:
1. Usa principalmente olio d'oliva come grasso da condimento?	Sì
2. Quanto olio d'oliva consuma nella giornata? *(includendo l'olio usato per cucinare, per condire le insalate, nei pasti fuori casa etc.)*	≥4 cucchiai
3. Quante porzioni di verdura consuma al giorno? *(per porzione si intendono 200g e nel caso venisse consumata come contorno, va considerata come mezza porzione)*	≥2 (oppure ≥ 1 porzione cruda/insalata)
4. Quanti frutti consuma al giorno?	≥3
5. Quante porzione di carne rossa, hamburger, o insaccati (prosciutto, salame, etc.) consuma al giorno? *(per porzione si intendono 100 - 150g)*	≤1
6. Quanto burro, margarina, o panna utilizza al giorno? *(una porzione è equivalente a 12g)*	<1
7. Quanti bicchieri di bibite zuccherate beve nell'arco della giornata? *(per bibite zuccherate si intendono bibite tipo aranciata, coca cola, gazzosa, tè freddo etc.)*	<1
8. Quanti bicchieri di vino beve durante la settimana? *(un bicchiere equivale a 125ml)*	7-14
9. Quante porzioni di legumi consuma alla settimana? *(per porzione si intendono 150g)*	≥3
10. Quante porzioni di pesce, molluschi e crostacei consuma alla settimana? *(per porzione di pesce si intendono 100 - 150g, mentre per i molluschi e i crostacei si intendono 4-5 unità oppure 200g)*	≥3
11. Quante volte alla settimana consuma prodotti da forno, sia commerciali che di pasticceria, come torte, biscotti, brioches, creme? *(sono da escludere i prodotti fatti in casa)*	<3
12. Quante porzioni di noci, nocciole e arachidi consuma alla settimana? *(per porzione si intendono 30g)*	≥1
13. Consuma prevalentemente carne di pollo, tacchino, o coniglio, rispetto al vitello, manzo, maiale, o insaccati in genere? *(se si è vegetariani, rispondere no)*	Sì
14. Quante volte alla settimana consuma verdure, pasta, riso, o altri preparati con soffritto?*(Condimento preparato con pomodoro e cipolla, porro, o aglio e cotto con olio d'oliva)*	≥2

* in qualsiasi altro caso, si assegna 0 come punteggio.
Valutazione del Punteggio: 0-9 BASSA ADERENZA; 9 -14 BUONA ADERENZA

Questo questionario è stato adattato sulla base delle Linee Guida per una Sana Alimentazione, consultabili gratuitamente sul sito del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria (CREA).

https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018

Allegato 7.
Diario alimentare

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE							
SPUNTINO							
PRANZO							
MERENDA							
CENA							
Bevande							
Attività fisica							