



Consigli per la quarantena

a cura del
Dott. Daniele Dragà
Dietista

Mantenere una corretta idratazione giornaliera

Il nostro organismo è composto per il 73 % d'acqua

Durante la giornata utilizziamo l'acqua per i processi metabolici e ne consumiamo più di 2 litri

L'acqua corporea è eliminata attraverso:

- le urine (60 %)
- la sudorazione e la traspirazione della pelle (18) %
- la respirazione polmonare (14 %)
- le feci (8%)



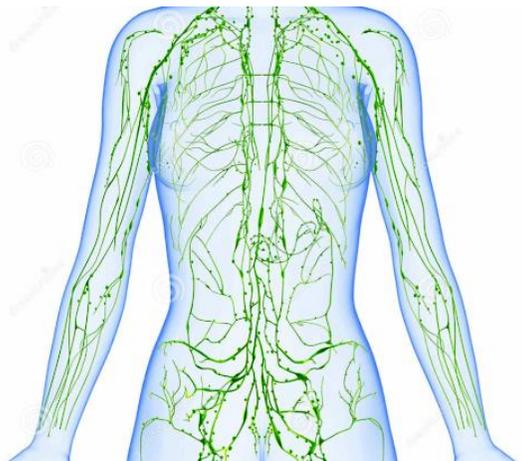
Mantenere una corretta idratazione giornaliera

Dobbiamo bere almeno 2 litri di acqua

Distribuita durante tutta la giornata, bevendo poco alla volta

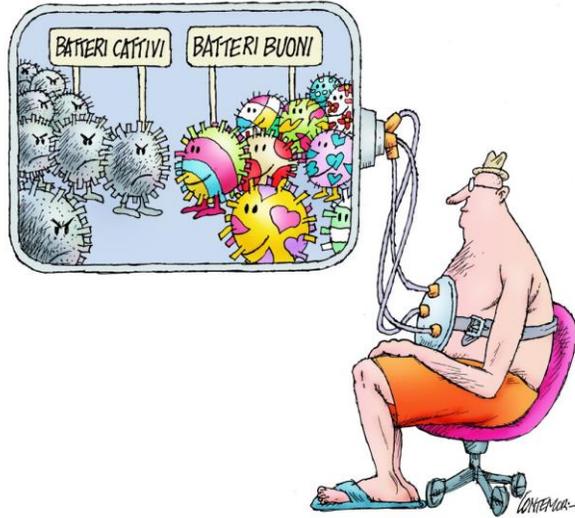


Se sono correttamente idratato produrrò linfa a sufficienza per mantenere efficiente il sistema linfatico e far funzionare meglio il sistema immunitario



Assumere fibra tramite gli alimenti

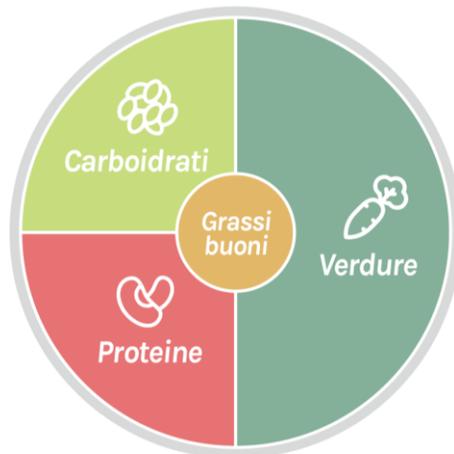
I batteri simbiotici del nostro intestino sono ghiotti di fibra, se ben nutriti tengono a bada i patogeni esterni



L'OMS raccomanda 30 g di fibra al giorno:

- 400 g di verdura
- 150 g di frutta
- cereali integrali
- semi oleosi (noci, mandorle, ecc.)

A pranzo e cena una porzione di verdura deve occupare idealmente metà piatto



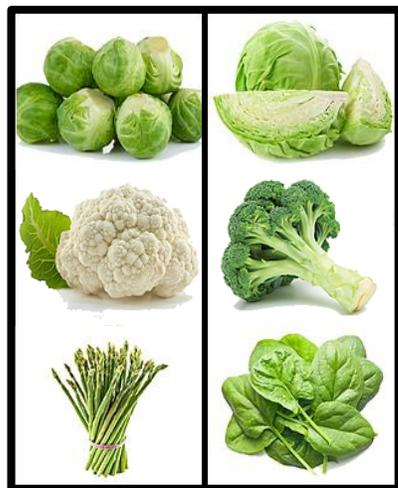
Consumare vegetali ricchi in folati

Il nostro fegato si occupa di depurare l'organismo dalle sostanze nocive prodotte sia dalle cellule umane sia da agenti esterni

Per fare ciò utilizza vitamine e minerali, in particolare i folati

Le verdure verdi e bianche, a foglia e non, contengono dosi di folati importanti

L'assunzione giornaliera raccomandata di folati per l'adulto è di 400 μg



Contenuto medio di folati in alcune verdure

- Mezzo piatto di asparagi apporta 350 μg
- Mezzo piatto di biette 248 μg
- 2 carciofi 160 μg
- Una ciotola di scarola o indivia 125 μg
- Mezzo piatto di cavolfiori 108 μg

Con la cottura si perde una quota di folati, pertanto consumiamo anche verdura cruda o preferiamo cotture meno aggressive come quella al vapore

Il segnale di fame non sempre è vera fame

Il corpo è fatto per muoversi, l'inattività produce infiammazione
Il nostro cervello per farci muovere ci stimola con il segnale della fame!



Lo stesso avviene se siamo disidratati e non beviamo, perché nel cibo c'è comunque un po' di acqua



Il segnale di fame non sempre è vera fame

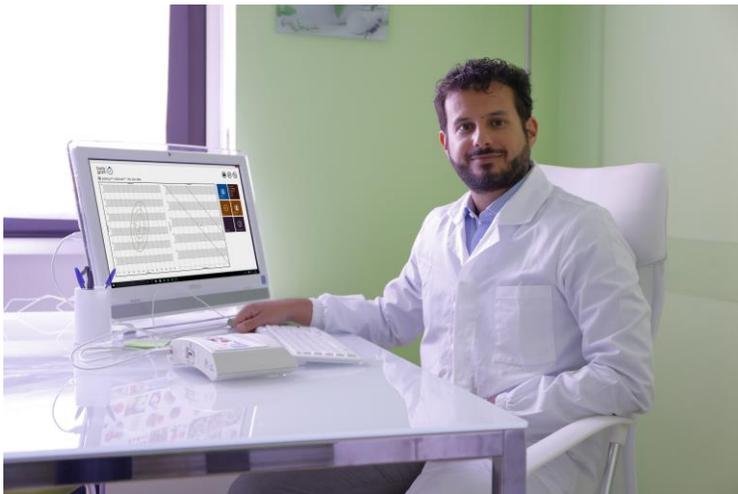
Per ridurre il senso della fame ricordiamoci di:

- 1) Fare pause durante la giornata per muoverci o fare esercizi di allungamento muscolare
- 2) Mantenerci idratati bevendo a piccoli sorsi



Ricordiamoci che ci vogliono settimane per consolidare le nuove abitudini, quindi nel frattempo quando sentiamo un languorino mangiamo delle verdure fresche





Dott. Daniele Dragà
Dietista - Nutrizionista

Esperto di stili di vita sostenibili

**Sono stato ricercatore presso
l'Istituto Europeo di Oncologia**

Sentirsi in forma è diverso da essere in salute

328.8996029

danieledraga@studiodietetico.it