#iorestoacasainforma, consigli via social dei nutrizionisti

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



#iorestoacasainforma, consigli via social dei nutrizionisti. Con 'La nutrizione in aiuto' anche dopo gli eccessi di Pasqua **ROMA, 13 APR**- In tempi di quarantena, ormai si sa, non è facile mantenersi in forma, mentre una sana alimentazione e un po' di movimento aiutano a rafforzare il sistema immunitario, e anche l'umore, in un momento difficile. Per questo oltre 100 biologi nutrizionisti hanno deciso di mettersi insieme sui social, creando il gruppo 'La nutrizione in aiuto', per dare consigli - a titolo gratuito - agli italiani chiusi in casa dall'emergenza coronavirus.

"Il nostro lavoro è diventato più importante in questo periodo in cui tra le maggiori cause di decesso per Covid-19 troviamo ipertensione, diabete e obesità", spiega Luca Muzzioli, ideatore del progetto #iorestoacasainforma, che con la pagina Facebook "Lanutrizioneinaiuto" fornisce "un vademecum nutrizionale per il periodo di quarantena con approfondimenti giornalieri, informazioni, articoli e ricette". "Dopo le festività della Pasqua e le numerose ma caloriche prelibatezze gastronomiche che porta con sé - aggiunge Muzzioli - è fondamentale ritrovare una sana e corretta alimentazione.

I suggerimenti che abbiamo scelto sono rivolti a tutta la famiglia: bambini, adulti, anziani, donne in gravidanza". Così, da oggi, i consigli si focalizzano anche sugli eccessi dell'ultimo weekend di festa: "Idratarsi se si è esagerato con gli alcolici, preferire passati di verdura o minestre per gli anziani, non mangiare cioccolata a dismisura per i più piccini fino a non saltare i pasti per recuperare gli eccessi

fatti, continuando sempre a muoverci pur rimanendo a casa". Sulla pagina Fb non si parla solo di diete: "Abbiamo considerato anche alcuni approfondimenti - spiega ancora Muzzioli - come la sostenibilità ambientale, lo sport e le fake news. L'attenzione è rivolta sempre alla salute per mantenere forte il nostro sistema immunitario, con il desiderio di essere d'aiuto, anche da casa".

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/iorestoacasainforma-consigli-social-dei-nutrizionisti/120464