

CONSIGLI SULLO STILE DI VITA

Purtroppo, al momento non conosciamo bene questo virus e non abbiamo farmaci sicuramente efficaci, né integratori, né vaccino e né ricette di cucina particolari. Ma, come per tutte le malattie virali, possiamo aiutarci a combatterlo attraverso le norme igieniche, i comportamenti salutari, uno stile di vita più semplice, una buona alimentazione.

Ti raccomandiamo di:

- ✓ **Non fumare:** il fumo danneggia i polmoni ed è un ottimo alleato del Coronavirus
- ✓ **Bere** ogni giorno acqua in abbondanza (almeno 1,5l). L'idratazione è fondamentale per permettere un corretto funzionamento a tutto l'organismo
- ✓ **Alimentarsi in maniera corretta:** Il nostro modello dietetico di tipo Mediterraneo fornisce un apporto ottimale di tutti i nutrienti che possono giocare un ruolo fondamentale nel aumentare le nostre difese: preferire gli alimenti vegetali (pane, pasta, verdure, legumi, frutta e frutti secchi, olio di oliva), un moderato consumo di pesce, di carne bianca, di latticini e uova, moderate quantità di carne rossa e modesto consumo di vino durante i pasti.
- ✓ **Programmare il menu settimanale:** la pianificazione dei pasti favorisce la composizione di un menù settimanale più variato e serve a limitare le uscite per la spesa (1 volta alla settimana)
- ✓ **Fare attività fisica:** per quanto le restrizioni imposte limitino del tutto l'attività fisica all'aperto, è sempre possibile anche in casa o nel cortile di casa praticare una qualche forma di esercizio fisico, utile non solo per bruciare calorie e migliorare il tono muscolare, ma anche per il benessere psicologico e l'umore. Si può praticare la cyclette, il tapis roulant, esercizi di stretching, yoga, ginnastica a corpo libero un paio di volte al giorno.
- ✓ Cerca se possibile di **esporre ogni giorno braccia e gambe al sole per 15-30 minuti** per favorire la sintesi endogena di vitamina D

Infine, di assoluta importanza risulta:

- ✓ **Curare l'igiene:** personale, dell'ambiente in cui si vive, dei cibi che si manipolano, attenersi scrupolosamente alle norme per lo smaltimento dei rifiuti
- ✓ **Arieggiare la casa** più volte al giorno

Vedi anche, sul sito del Ministero della Salute: [Come seguire stili di vita corretti anche restando in casa](#) .