

SALUTE

Sabato 21 Marzo - agg. 17:04

MEDICINA BAMBINI E ADOLESCENZA BENESSERE E FITNESS PREVENZIONE ALIMENTAZIONE SALUTE DONNA LA COPPIA STORIE FOCUS

ALIMENTAZIONE

Coronavirus, in quarantena diete light per non correre rischi, il professor Paolo Sbraccia: «Ecco cosa si può mangiare»

SALUTE > ALIMENTAZIONE

Sabato 21 Marzo 2020 di Giampiero Valenza



La **quarantena anti coronavirus, dieta** compresa, se condotta male senza fare abbastanza movimento (ovviamente, in casa) e senza ridurre in proporzione la quantità di cibo ingerito, può far male alla salute. Infatti, può portare a un aumento di peso. "Sono convinto che questo 'periodo-Covid' porterà a un

peggioramento metabolico generale perché ci si muoverà di meno e si mangerà di più. Chi ha tendenza a prendere peso facilmente può trovarsi poi in una brutta situazione", dice il professor Paolo Sbraccia, direttore della Unità Operativa Complessa di Medicina Interna e Centro Obesità del **Policlinico Tor Vergata**.



APPROFONDIMENTI
ITALIA
Coronavirus, colazione abbondante e legumi e cereali per rafforzare...

ALIMENTAZIONE
Coronavirus, dieta da quarantena: i cibi consigliati per non...

[Coronavirus, tutti pazzi per la farina «Facciamo pane e dolci, passatempo genuino per la quarantena»](#)

[Coronavirus, dieta da quarantena: i cibi consigliati per non ingrassare](#)

Proprio nell'ospedale romano saranno ospitati i pazienti Covid, e l'obiettivo, spiega Sbraccia, è anche quello di analizzare l'andamento clinico con le condizioni metaboliche del paziente. "Come centro presteremo particolare attenzione ai parametri metabolici", spiega.

Professor Sbraccia, l'obesità può causare complicanze nei pazienti Covid?

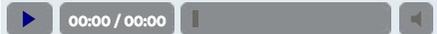
"Non lo sappiamo perché in questo momento dati non ce ne sono. Non sappiamo se le persone con obesità siano più o meno suscettibili all'infezione. Quello che

MyPLAY

LE VOCI DEL MESSAGGERO

A Roma pranzo a 10 euro nel ristorante di lusso, nei giorni dell'incubo

di Pietro Piovani



Viterbo, la telefonata della bimba ai poliziotti: «Siete meravigliosi, vi voglio bene»

di Massimo Chiaravalli

Coronavirus, colonna di carri armati e mezzi dell'esercito nelle strade a New York

Parigi, il balletto sexy del poliziotto fa impazzire le ragazze "in quarantena"

Coronavirus, il supermercato canta l'inno di Mameli

SMART CITY ROMA



STIMA DELLA QUALITÀ DELL'ARIA

PM 10
30.61 particolato 10 micron
Valore nella norma



CORONAVIRUS

sappiamo però, dai dati pubblicati dai cinesi e con numerosità assai più basse dagli statunitensi, è che diabete e ipertensione sono maggiormente presenti nei casi più gravi; considerando che, soprattutto per il diabete, si tratta di complicanze dell'obesità è lecito supporre che l'obesità possa rappresentare un fattore di rischio aggiuntivo nel decorso del paziente Covid".



Quindi, qual è l'alimentazione da condurre in un periodo di quarantena?

“Chi tende al sovrappeso e all'obesità deve prestare la massima attenzione. Bisogna ridurre in modo importante l'apporto calorico: ciò può fare la differenza. Non esiste però una 'dieta perfetta'. Bisogna mangiare poco e sano; e ciò potrebbe anche aiutare le nostre difese immunitarie. La dieta sana per definizione è quella mediterranea che si basa su cereali, legumi, verdura, frutta, pesce e che evita i grassi animali”.

Sì può fare sport in casa?

“Certamente. Forse bisogna riprendere la tanto odiata cyclette che poi uno mette via non si sa dove. Ci sono molti attrezzi che si possono riutilizzare, alcuni dei quali si possono rivelare assai utili nella vita da reclusi di questi giorni”.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti

Ricevi via email tutte le news e gli aggiornamenti



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

inserisci la tua email...

INVIA

SALUTE



Coronavirus, virologa Gismondo: «Forse c'è stata mutazione, troppi morti in Lombardia»



Coronavirus, il cardiologo Romeo: «Asintomatici rilasciano il virus in grandi quantità»



Coronavirus, ipotesi epidemia a cicli. «Durerà 18 mesi, il mondo non può azzerare il contagio»
di Pietro Piovani



Coronavirus, Bernabei (Gemelli): «Solo lo 0,8% dei morti non aveva nessuna malattia»



Coronavirus, trovata l'arma che blocca il "motore"

GUIDA ALLO SHOPPING



Sali da bagno, cinque proposte di ottimo livello per il tuo relax e benessere



ROMA OMNIA VATICAN CARD