

«La bilancia piange per gli smart worker Attenti agli eccessi»

«MA C'È ANCHE CHI SMETTENDO DI VIAGGIARE PER LAVORO MANGIA PIÙ SANO E DIMAGRISCE. ALLARME GIOVANISSIMI»

Maurizio Pilotti
maurizio.pilotti@liberta.it

«Dal punto di vista della dieta e del peso forma, non ho visto un solo tipo di risposta a questi mesi di Covid e lockdown più meno prolungati. Certo, tanti vengono qui e sono nelle condizioni di quella signorina che si doveva sposare a maggio scorso, ma ha dovuto far saltare le nozze causa pandemia. Adesso stava pensando di riprogrammare il tutto, ma nel frattempo ha preso 10 chili, e non entra più nell'abito da sposa. Può fare sorridere, ma è un piccolo dramma».

C'è la psiche, c'è la società e c'è anche il corpo coinvolto in questo "corpo a corpo" - ci si passi il bisticcio - di un anno con il coronavirus.

Un corpo che si può muovere di meno, spesso confinato per settimane in casa, privato dello sport e nei momenti peggiori del semplice passeggiare all'aria aperta. Un corpo stressato, appesantito, che rischia di tradirci come accaduto alla povera nubenda che non entra più nell'abito da sposa. Annalisa Adami è dottoressa specializzata in dietologia, membro della Società italiana per lo Studio dell'Obesità (SIO), che a Piacenza visita al centro "Kinesis" di via Millo. È lei a tracciarci una mappa sulla nutrizione ai tempi del Covid.

Dottoressa Adami, cosa vede sulla bilancia dei piacentini che visita? Tutti ingrassati come la sposina?

«In questi mesi ho visto tre tipologie diverse. La prima, quella di

chi ha preso peso, è sovrapponibile a quella di chi ha sempre lavorato da casa, in smart working. Persone che hanno sostituito la pausa caffè alla macchinetta in ufficio con il "viaggio" in cucina, al frigorifero, dove in genere qualcosa di più appetitoso salta sempre fuori. Genitori magari coi bimbi a casa in Dad, da tenere impegnati coinvolgendoli in attività casalinghe-gioco come fare la pizza, fare una torta. Poi la torta e la pizza qualcuno le deve pur mangiare...».

E questo collima coi primi 2-3 mesi di pandemia, quando farine, uova e zucchero erano introvabili su molti scaffali...

«E infatti tutte le statistiche dicono che i nostri consumi di uova, farina e zucchero quest'anno sono esplosi. La categoria dei "casalinghi" è quella più esposta a un considerevole aumento di peso. Ma in questa tipologia c'è anche un risvolto della medaglia: chi viaggiava tanto per lavoro, anche all'estero, e dunque aveva molte cene di lavoro e consumava spesso i pasti al ristorante o in albergo, col Covid ha dovuto restare a casa».



Smart working e alimentazione poco sana: fare attenzione

Fine delle trasferte, fine degli eccessi alimentari?

«Infatti. Molti di questi pazienti sono addirittura dimagriti, mangiando a casa in modo più sano e regolare, seguendo con più scrupolo una dieta. Avendo più tempo libero, magari hanno trovato anche il tempo di fare un po' di esercizio in casa, e ne hanno ricavato una forma migliore».

Ultima tribù, la terza?

«I fanatici dell'attività fisica, che non si sono certo fermati perché palestre e piscine erano chiuse. Hanno trovato comunque il modo di allenarsi con le lezioni online del personal trainer e di mantenere il loro protocollo nutrizionale, più o meno come se la pandemia

care le due ore di nuoto - o di calcio di danza - che qualcosa facevano. La tendenza a "compensare" mangiando così si è anche acuita: ed ecco che il sovrappeso si fa più evidente».

Quelli che invece erano meno interessati a mangiare, se non inappetenti?

«Uguale prima: il bambino che corre, salta e non sta mai fermo, trova infatti il modo di farlo anche se è costretto a stare in casa. Diciamo che nel caso dei giovanissimi la pandemia e il lockdown ha solo enfatizzato delle tendenze e dei problemi che erano già presenti prima».

Certo, dottoressa, che senza lo sport e col cortile che ormai non è più frequentato, un bambino in questo anno deve aver sofferto non poco...

«È giusto un minimo di controllo sulla dieta. Ma la cosa migliore sarebbe sempre spingere i bambini a fare movimento, a fare attività fisica, una cosa che neppure la scuola secondo me propone a sufficienza».

Salutiamoci con una ricetta per non guardare alla prova costume - se mai si potrà andare al mare - con troppa angoscia. Qual è il nostro principale nemico?

«Attenti ai carboidrati - pasta, dolci, pizza, taralli, pane - che cerchiamo in momenti di stress, proprio perché fanno produrre al corpo endorfine, che ci danno un senso di benessere, di gratificazione immediata. Niente di sbagliato, sia chiaro. Il problema sta sempre nelle dosi, nelle quantità, visto che sono alimenti ad alta densità calorica. La cosa più importante resta sapere dove ci collochiamo: un paio di chili in più possono non essere un problema, se già non avevo la tendenza ad appesantirmi: magari li perderò in estate. Ma cerchiamo di fare in modo che un piccolo problema non diventi un grosso problema: ne va della salute».



Il caso limite: la signorina cui a maggio sono saltate le nozze. Nel frattempo ha preso 10 kg, e non entra più nell'abito da sposa»