

Coronavirus, quale alimentazione durante la quarantena? Il dietologo Sukkar: “Mettete via quei carboidrati”

di **Giulia Mietta**

17 Aprile 2020 - 11:28



Genova. Verdura e frutta di stagione, erbe aromatiche - per non annoiarsi mai a tavola - latticini, pesce, noci, mandorle e poi olio d'oliva. Senza esagerare, *of course*. E, anche se è difficile in un periodo in cui ci sentiamo tutti fornai e pasticceri, ridurre i carboidrati e i dolciumi: gli zuccheri complessi possono essere un alleato del virus. Nel piatto, infine, due cose che non si mangiano: il sole e l'attività fisica.

In fondo la dieta “della quarantena” non è troppo complicata. Ma quell'equilibrio, suggerito dal professor **Samir Sukkar**, **primario di Dietetica e nutrizione clinica del policlinico San Martino**, è motivato e legato ad **alcuni nutrienti che possono svolgere un'azione di barriera contro l'infiammazione** che può accompagnare la Covid-19 così come altre malattie.

“La parola d'ordine è **prevenzione** - dice Samir Sukkar - sappiamo che tra i malati gravi di Covid-19 ci sono molte persone interessate da obesità, ipertensione e diabete, tutti aspetti che possono essere legati fra loro, quindi sarà importante, anche per i mesi futuri, non trovarsi in questo stato”. L'infiammazione legata al virus non può essere certo “curata” con una dieta miracolosa, ma “oltre ai farmaci può essere pilotata grazie all'alimentazione”, dice l'esperto. Che infatti, **insieme ai colleghi infettivologi del San**

Martino, sta mettendo a punto una sorta di protocollo alimentare per tutti i positivi al Coronavirus che affianchi quello clinico, già esistente, per i pazienti in condizioni serie.



Amminoacidi buoni e dove trovarli. Il dietologo si riferisce in particolare ad alcuni fattori vitaminici, minerali e ad alcuni amminoacidi che hanno effetto protettivo rispetto alla malattia. Sicuramente la **glutammina, l'arginina e la cisteina**, che possono essere un supporto per per i nostri immunociti. “Questi amminoacidi si trovano in alimenti di origine animale, uno fra tutti, l’alimento principe, il **latte**, utile appunto per le sieroproteine, quella crema che sale quando si fa scaldare e che non andrebbe mai buttata, ma anche lo yogurt, per chi fosse intollerante al lattosio, e poi le **uova**, che sono un alimento poco calorico e prezioso a livello di nutrienti”. Da non dimenticare l’**arginina**, che è un nutriente introdotto anche in ambito clinico, ha una funzione importantissima nel controllo dell’inflammazione. Ma dove si trova? **“Cipolle, noci, mandorle, sesamo e fagioli”**, spiega il dietologo del San Martino.

Cos’avete contro il pesce e la frutta secca? Sono i più bistrattati dalle nostre tavole eppure fanno benissimo. Molto indicato anche il pesce, per gli stessi motivi, “meglio se tipologie ricche di omega3, pesce azzurro, ma anche salmone” continua Sukkar. “E poi i frutti oleaginosi, mandorle, noci, per intenderci, bisogna imparare a introdurli nella nostra dieta giornaliera, ne bastano 30 grammi al giorno per avere un buon apporto di amminoacidi e di zinco e selenio”.

Arcobaleno di vitamine. Da non dimenticare poi la questione vitamine: a, e, d e c in particolare perché importanti coadiuvanti nel caso di questa malattia. “Studi fatti per altre malattie virali o nei Coronavirus bovini dicono che è importante avere un buon apporto di vitamine per contrastare la malattie”. E quindi vitamina a, che si trova ancora una volta nelle uova e nel latte, nei caroteni e nella frutta e verdura di color arancione, la vitamina c, con i classici agrumi o le fragole, la b, nei cereali, la vitamina e, classicamente legata agli olii - e noi abbiamo la fortuna di avere l’olio extravergine di oliva - e poi c’è la vitamina d”.



Scorpacciate di sole: gratis e con zero calorie. “La nostra pelle è in grado di sintetizzare la vitamina d attraverso i raggi ultravioletti che interagiscono con alcuni precursori della vitamina stessa - spiega Sukkar - questi precursori sono contenuti nella pelle ed è così che viene a formarsi il colecalciferolo, che poi viene attivato. **La vitamina d** però non serve solo per metabolizzare il calcio ma **svolge anche un importante ruolo dal punto di vista immunitario**. E' vero che oggi non si può uscire liberamente ed è vero che le vitamine si possono assumere per bocca, ma non è necessario: **in un soggetto sano di media età l'esposizione di un'ora al sole ci consente di formare 20 mila unità di vitamina d**, basti pensare che ne basterebbero 800 per soddisfare il fabbisogno di un uomo medio”.

Carboidrati? No grazie. Mettete via quel lievito, l'ennesima pizza o l'ennesima torta non sono una buona idea. “Un suggerimento che mi sento di dare - spiega Sukkar - è quello di tenere sotto controllo i carboidrati, specialmente se avete febbre, **gli zuccheri semplici possono scatenare una risposta infiammatoria maggiore** quindi anche se ci fa

piacere mettere in bocca qualcosa di dolce se qualcuno di noi si ammala deve rigorosamente eliminare queste sostanze che sono controproducente perché aiutano invece lo stress sedativo”.

Attenzione al ferro (Panzironi, spostate). “Il ferro contenuto nella carne rossa, ricca di grassi saturi, può favorire l’infiammazione, quindi sarebbe meglio limitarla o eliminarla, meglio optare come detto per il pesce o al limite per la carne bianca”, dice Samir Sukkar, smentendo alcune “diete” circolate sul web (avete presente il sedicente guru Adriano Panzironi? Ecco, lasciate perdere).



Muoversi! Chi può faccia quella corsa attorno al palazzo, altrimenti saltare la corda, fare le scale, dimenticare l’ascensore. Secondo il prof Sukkar è importante non essere sedentari, fare un po’ di sport ogni giorno, anche per mezz’ora. **“L’attività fisica ha un effetto antidepressivo, migliora il sistema immunitario, favorisce la perdita di peso** - afferma - è importante mantenere una soglia aerobica discreta, chi non ha la fortuna di avere un tapis roulant può saltare la corda, fare le scale, ci sono molti tipi di esercizi e non dobbiamo temere che qualcuno ci veda e ci prenda per scemi perché non lo siamo, anzi”.