



ALIMENTAZIONE E COVID

a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



AUMENTARE LE DIFESE IMMUNITARIE IN TEMPO DI COVID

Non esistono alimenti “salva vita” che prevengano l'esposizione alla infezione virale da covid 19 ma sappiamo che una dieta varia ricca di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti ha un ruolo fondamentale nel mantenere elevate le nostre difese immunitarie nei confronti delle infezioni virali e questo vale anche per il COVID 19. L'emergenza Pandemia ci ha permesso di far poca sperimentazione nei confronti del virus in termini di prevenzione: quello che sappiamo è che al

momento non ci sono studi scientifici che certifichino che la dieta possa curare o accelerare la guarigione della malattia.



Tuttavia si è osservato che una buona percentuale di pazienti che hanno avuto una

manifestazione aggressiva dei sintomi del virus SARS COV 2 fossero affetti da marcata **IPOVITAMINOSI D.**

L'ipovitaminosi D infatti è associata ad un aumento del rischio delle infezioni in generale, anche virali, e che la assunzione e supplementazione (ove necessario) di Vit D riduce le infezioni delle alte e basse vie aeree. I dati di cui disponiamo non sono sperimentali bensì osservazionali ma tutti conducono a rafforzare questa teoria.

ASSUMERE VITAMINA D PUÒ ESSERE CONSIDERATA UNA STRATEGIA DI PREVENZIONE DEL SARS COV 2 ?

Alla luce di quanto appena detto potrebbe: ma prima di affermarlo con certezza, dovrebbe essere dimostrato da studi che almeno verifichino un'associazione tra ipovitaminosi D e il nuovo coronavirus.

La principale fonte di Vitamina D del nostro corpo avviene attraverso la sintesi per contatto cutaneo con i raggi solari: l'esposizione ai raggi solari permette infatti la "attivazione" della Vitamina D in Vit D3 (colecalciferolo) utile a aumentare le difese del sistema immunitario.

Gli alimenti più ricchi di Vit D sono quelli di origine animale:

-PESCE, UOVA, LATTE E DERIVATI GRASSI, FUNGHI, -CACAO



Attenzione: non vale la regola del "quanto più ne ho e meglio è". I LARN fissano a 100 microgr la dose giornaliera massima di Vit D per l'adulto.

Con la sola dieta non si può recuperare una IPOVITAMINOSI D: è necessaria l'integrazione secondo le raccomandazioni delle attuali note dell'AIFA 96. Per prevenire l'IPOVITAMINOSI D è sufficiente una esposizione ai raggi solari di 20 minuti di viso e braccia. **Sintomi da carenza sono: dolori articolari e debolezza muscolare.** Oltre all'IPOVITAMINOSI D ci sono altre patologie che, se prevenute con la dieta e la sana alimentazione, riducono il rischio di una manifestazione aggressiva del virus:

- OBESITA'
- DIABETE MELLITO



Altre integrazioni utili oltre alla Vit D al fine di mantenere elevate le difese immunitarie sono:

VITAMINA C: studi controversi. Ci sono studi che affermano che l'assunzione farmacologica di Vitamina C (dosaggi non alimentari) possa essere utile ad aumentare le difese immunitarie.

Sono solo ipotesi in quanto vi sono studi che invece andrebbero a smentire tale teoria.

MINERALI come **ZINCO** e **SELENIO:** contenuti soprattutto negli alimenti di origine animale e nella frutta secca (20 gr di NOCI BRASILIANE/DIE sono capaci di

fornire la dose giornaliera di selenio necessaria

FIBRA ALIMENTARE: soprattutto **SOLUBILE** contenuta in legumi, frutta e verdura e cereali integrali, la cui buona assunzione con l'alimentazione ha la funzione di nutrire i batteri buoni del nostro intestino permettendone una selezione.

Nell'intestino umano infatti albergano 400 specie batteriche tra bifidobatteri (colon) e lattobacilli (tenue).

Curare l'equilibrio del **MICROBIOMA INTESTINALE** è fondamentale in quanto si sa che una parte delle cellule del nostro sistema immunitario viene prodotta a livello intestinale **CURARE L'INTESTINO PER AUMENTARE LE DIFESE IMMUNITARIE**. Probiotico (o fermenti lattici) se necessario.

ANTIOSSIDANTI: provenienti da frutta come frutti di bosco ma anche melograno, verdura a foglia verde, crucifere come cavoli e broccoli

ACIDI GRASSI OMEGA-3: noci, semi di lino e semi di chia.



FERRO: la bomba è esplosa dopo la pubblicazione di un articolo su un noto quotidiano qualche mese fa che recitava *"Mangia il ferro di cui si nutre il virus, così la lattoferrina può combattere il Covid"*. Racconta di una ricerca condotta dall'Università Tor Vergata di Roma in collaborazione con l'**Università La Sapienza** che suggerisce un effetto protettivo

della lattoferrina contro Covid-19. Si sono mossi virologi di fama mondiale per smentire la notizia da **Roberto Burioni** sulla sua pagina social Medical Facts: "Non esiste alcuna evidenza clinica che indichi l'utilità della lattoferrina nel prevenire o curare il Covid-19" e **Antoniella Viola** dell'Università di Padova, riguardante la mancanza di studi clinici randomizzati sugli umani **"non esiste alcuno studio clinico pubblicato ove si riporti un qualche effetto della lattoferrina sul coronavirus nell'uomo"**.

L'attività antivirale in vitro confronti di **Sars-Cov-2** si basa sulla capacità della lattoferrina di legarsi al virus e alle cellule dell'ospite in vitro"



COSA FARE PER NON INGRASSARE IN QUESTO MOMENTO STORICO?

Stare a casa ha determinato giornate più sedentarie e dopo 11 mesi di convivenza con il COVID cominciamo a raccogliere i primi frutti delle limitazioni forzate utili a limitare il contagio del virus. Cosa fare dunque:

1. NON DIGIUNATE, né eliminate intere categorie alimentari dalla vostra dieta, bilanciate piuttosto gli apporti calorici riducendo le porzioni ed evitando di confezionare piatti troppo elaborati.

2. CONTINUE AD ALZARVI PRESO LA MATTINA perchè il nostro metabolismo basale è più elevato le prime ore del giorno.

3. FRAZIONATE I PASTI sempre e distribuite le calorie in essi in funzione a quanta attività fisica state facendo. Se non siete grandi sportivi utilizzate 1 frutto, evitate invece le spremute o i centrifugati in modo tale da aumentare la sazietà grazie al maggior contenuto di fibra

4. 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA/DIE

5. Eliminate l'alcool e le bibite dolci

6. Attenzione a non confezionare troppi piatti elaborati e dolci: ad aprile abbiamo vissuto l'emergenza di non trovare più sui bacali dei supermercati farine e lieviti, possiamo dedicare più tempo alla cucina provando a sperimentare anche piatti più leggeri talvolta con grande sorpresa in merito alla loro gradevolezza.

7. FAME NERVOSA: impegnate la mente in attività piacevoli anche all'interno dell'ambiente di casa

E A CHI VUOLE PREPARARSI ALL'ESTATE COSA DICIAMO?

1. Parola d'ordine **ORGANIZZAZIONE** dei pasti e **LISTA DELLA SPESA MIRATA**

Fate la spesa solo 1 volta alla settimana in modo da permettervi più facilmente di ruotare tutti i diversi Secondi Piatti di una settimana

2. Mi piace parlare poco di dieta piuttosto di MINDFULL EATING=**PASTO CONSAPEVOLE**



Sentirsi pieni è diverso dall'essere realmente sazi

Prova a fare un pasto consapevole:

a. Prepara il cibo in silenzio, seppur un piatto semplice, dedicandoti completamente alla preparazione

b. Siediti e, senza alcuna distrazione, osserva il piatto che stai per gustare, osserva la forma e i colori

c. Avvicina il cibo al naso e, con gli occhi chiusi, prova a sentirne l'odore

d. Ora lentamente metti il cibo in bocca; puoi notarne la temperatura, la consistenza, il primo sapore

e. Mastica lentamente, percependo il cambio di consistenza del cibo, senti il mutamento dei sapori e infine deglutisci

f. Lascia che il senso di sazietà giunga, senza fretta



3. **PIATTO UNICO:** cultura estera e cultura italiana.

4. **NON ELIMINATE** mai i CHO ma fate **ROTAZIONE** dei CHO.

5. Dolci sì, ma nel momento giusto della giornata: **LA COLAZIONE!!!**

6. **BEVETE MOLTA H2O** anche sotto forma di tisane calde: effetto miorilassante.



PREVENZIONE COVID E DIETA VEGANA?

La SSNV (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana) spiega che non vi sono a oggi evidenze che una dieta a base vegetale sia in grado di ridurre il rischio di contrarre l'infezione da SARS-COV-2.



Ma trattandosi di un'infezione virale, possiamo sicuramente ipotizzare che un rafforzamento del sistema immunitario e della barriera mucosa, e un miglioramento della flora batterica intestinale possano essere d'aiuto nel ridurre il rischio di contagio.

Quindi dovremmo cercare, come per il soggetto onnivoro, di aumentare l'assunzione di:

- **Minerali** tra cui zinco, ferro, magnesio e selenio, che

provengono da frutta secca, cereali e legumi di cui la dieta vegetale è ricca

- **Vitamine**, tra cui vitamina A, vitamina E e vitamina C. La VIT C proveniente da agrumi, kiwi, verdura verde a foglia, cavoli di tutti i tipi e verdura rosso-arancione ha un'ampia diffusione nei prodotti di origine vegetale e per questo ci permette di trovarne una ampia disponibilità in molti alimenti raggiungendo così facilmente quotidianamente la dose minima raccomandata dai LARN per gli uomini di 90 mg/die e per le donne di 70 mg/die. Per quel che riguarda la VIT D la carenza di questa vitamina espone il soggetto vegetariano allo stesso rischio del soggetto onnivoro in quanto la Vitamina D è presente solo in piccola parte negli alimenti di origine animale e la gran parte viene sintetizzata attraverso l'esposizione alla luce solare. Come per il soggetto onnivoro dunque è bene compensare la sua carenza con adeguata integrazione.

- **Antiossidanti**, provenienti da frutta, soprattutto frutti di bosco, verdura verde a foglia, cavoli,

cereali integrali, spezie.



- **Acidi grassi omega-3**, contenuti soprattutto in noci, semi di lino e di chia.

- **Fibre**, soprattutto solubili, che mantengono sana e vitale la nostra flora batterica intestinale, provenienti da legumi, cereali, frutta e verdura.

Una dieta a base vegetale è inoltre in grado di agire favorevolmente sulle patologie che maggiormente sono risultate associate con gli esiti gravi del COVID-19:

ipertensione, malattie cardiovascolari e diabete. Questa infezione si caratterizza infatti per delle complicanze che possono portare alla morte, e la presenza di queste patologie aumenta il rischio di queste complicanze.



DOTT.SSA FRANCESCA PAVAN

Dietista libero professionista

Laureata in **Scienze Dietistiche** nell'anno accademico 1998/1999 presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova con votazione 110/110 con lode.

Da oltre 20 anni si occupa di nutrizione e rappresenta il responsabile e coordinatrice dell'attività clinica-ambulatoriale dello Studio Dietistico Pavan integrata da più figure professionali che compongono l'equipe.



L'attenzione per il trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità l'ha portata a orientare la sua formazione al Corso di Perfezionamento in **Dietetica e Dietoterapia** conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.

Attraverso l'esperienza professionale, parallelamente all'approccio clinico, ha focalizzato sempre più il proprio lavoro sull'ascolto delle esigenze del paziente, al fine di creare un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico. Ha così acquisito tecniche di Counselling Nutrizionale attraverso Corsi di Formazione nel 2009 e nel 2011, presso l'Università di Perugia.

La passione per l'insegnamento in età evolutiva alla buona alimentazione come educatrice nelle scuole e come mamma all'interno della sua famiglia l'ha portata a specializzarsi nel Corso di Perfezionamento in "Counselling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici" nel 2012 presso l'Università di Padova e in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento in "Alimentazione e Nutrizione Pediatrica" presso Nutrimedifor nel 2015. Annualmente progetta percorsi educativi pluripatrocinati nelle scuole della Regione Veneto rivolti a genitori, alunni e insegnanti e organizza eventi formativi rivolti al pubblico.

Ha conseguito l'abilitazione come **Nutritional Sport Expert** presso la Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport Sanis nel 2017.

Nel 2018 ha frequentato il Corso di perfezionamento in **Nutrizione e Fitoterapia** presso Scuola Veneta di Nutrizione e Fitoterapia.

- Relatrice al **XXIII Congresso Nazionale Andid** per la conduzione del workshop dal titolo "Marketing Professionale del Dietista" per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietistiche, nel 2011.

- Relatrice al **Congresso Inter@ction** dal titolo: "Alimenti, Nutraceutici e Farmaci gestione integrata del paziente dislipidemico" nel 2018.

Iscritto Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) dal 1999.

Iscritto Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere (SINSeB) dal 2017.

Iscritto Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica (ASAND) dal 2018-iscrizione n.10 dell'Albo dei Dietisti presso l'ordine TRSM PSTRP di Venezia Padova.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it