

# Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale



## MENS SANA IN CORPORE SANO

Stiamo vivendo un momento storico a dir poco particolare... mai avremmo pensato di trovarci a vivere una pandemia! **Non abbiamo gli anticorpi, non solo da un punto di vista "fisiologico ma nemmeno psicologico". Non abbiamo un background che ci possa indicare la strada da percorrere, cosa fare e cosa no, durante una pandemia ma lo stiamo costruendo ora, giorno dopo giorno. Lo stiamo sperimentando nel "qui ed ora". Stiamo costruendo, adesso, la nostra esperienza.**

Bessel van der Kolf, è uno dei più importanti pionieri nella ricerca e nel trattamento dello stress traumatico, ha fondato il Trauma Center di Brookline, Massachusetts, e dirige il Complex Trauma Treatment Network. È stato professore di Psichiatria alla Boston University School of Medicine. Van der Kolf in base ai suoi studi, ci dice di tener presente alcuni aspetti e segnali che potremmo ritrovare in questa situazione di pandemia:

- Immobilità;
- Ottundimento;
- Perdita di prevedibilità del mondo conosciuto;
- Perdita di connessione;
- Perdita del senso del tempo;
- Perdita del senso di sicurezza;

Questi "segnali" li ritroviamo nella vita di chi sta combattendo il Covid-19 in corsia (medici, infermieri, operatori sociali, e tutte le figure coinvolte), in chi ha perso un parente, un amico, un conoscente e non ha potuto stargli

## Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

vicino come avrebbe voluto e desiderato, in chi si ritrova a casa senza lavoro, e in tante altre situazioni. Ogni giorno che passa ci rendiamo conto che la nostra vita, la nostra quotidianità, è stata in breve tempo stravolta, le nostre relazioni sociali modificate. Come possiamo cercare, creare, un equilibrio che ci permetta di affrontare nel miglior modo possibile questa **nuova realtà?**

Attraverso questo breve vademecum vorremmo provare a fare delle riflessioni, dare dei suggerimenti, dei consigli, degli spunti da poter utilizzare nella vita di tutti i giorni per affrontare e gestire nel miglior modo possibile la quarantena e prepararsi alla ri-presa.

### **BUONA LETTURA E BUONA PRATICA!**

Prima di tutto rispettare le indicazioni del ISS (Istituto Superiore di Sanità) in tema di prevenzione e rispetto delle norme igieniche (mascherine, guanti, gel igienizzante) oltre al rispetto dell' ultimo DPCM (Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri), sull'uscire di casa quando necessario e sui comportamenti da tenere nel rispetto della legge.

**DA DOVE SI RI-PARTE?:** dalla nostra routine, ristabilire la nostra quotidianità, costruiamo una tabella di marcia, dandoci degli obiettivi con degli orari, anche se stiamo a casa. Questo per evitare di perdere la bussola, per non lasciarci sopraffare dalla noia e dalla passività che, a piccole dosi possono esser piacevoli, ma protratte per lungo tempo sono dannose per la nostra mente. Rispettiamo i nostri ritmi circadiani ( in cronobiologia e in cronopsicologia, è un ritmo caratterizzato da un periodo di circa 24 ore. Il termine "**circadiano**", coniato da Franz Halberg, viene dal latino *circa diem* e significa appunto "**intorno al giorno**") cerchiamo di alzarsi e andare a letto più o meno alla stessa ora. Questo vale per i bambini, gli adolescenti, gli adulti e specialmente per le persone anziane.

**MANTENERE I RITMI CIRCADIANI** anche dal punto di vista **nutrizionale**. Al mattino ci si alza ad un'ora adeguata così da mantenere

## Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

buone abitudini. Il corpo ha bisogno di assumere cibo, in orari stabiliti, da cui ricavare energia per il proseguo della giornata. Il corretto ritmo circadiano metabolico nutrizionale prevede la colazione entro le 9.00, lo spuntino a metà mattina, il pranzo entro le 13.30, lo spuntino a metà pomeriggio e la cena entro le 21.00. Un dopo cena se ci si corica tardi.

**La colazione è il pasto principale ed è fondamentale.** Ora abbiamo più tempo per prepararla in maniera adeguata. Una combinazione equilibrata prevede la presenza contemporanea sia di carboidrati che di grassi che di proteine. Esempi lo sono il latte di vacca parzialmente scremato o latte vegetale per chi è intollerante al lattosio, con dei biscotti o meglio una fetta di torta fatta in casa con poco zucchero e una manciata di frutta secca. Ancora dei pancake proteici (200 ml di albume d'uovo, 50 gr di farina di avena, 1 yogurt intero,  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di bicarbonato) con spalmato sopra del burro di arachidi oppure dell'avocado e della frutta secca. Ancora dei fiocchi di avena o muesli con 1 yogurt intero e una manciata di frutta secca.

**A metà mattina e a metà pomeriggio** alterniamo della frutta fresca di stagione o della frutta secca.

**A pranzo e a cena** dei pasti leggeri avendo l'accortezza di scegliere della materia prima di qualità. In questo modo, per ottenere dei piatti invitanti, saranno sufficienti cotture blande che non allungano e appesantiscono la digestione e che evitano la perdita di nutrienti quali i sali minerali e le vitamine.

Il tipo di pasto ovviamente varia in funzione dell'età, del sesso e della composizione corporea. **E'importante però per tutti mangiare con calma assaporando il cibo ad ogni boccone, in modo da facilitare la comparsa della sazietà.**

**DEDICARSI AD UNA FASE DI DEPURAZIONE** per abbassare il nostro stato infiammatorio, preso di mira in questo specifico momento, al fine di mantenere super efficiente il nostro sistema immunitario.

## Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

Ora più che mai è importante espellere dal nostro organismo le tossine che si accumulano dentro di noi, anche per effetto dello stress mentale a cui siamo sottoposti. Gli organi da curare sono principalmente la pelle, il fegato, i reni e l'intestino. Un organismo intossicato non "respira" e senza ossigeno non si bruciano calorie e molto facilmente si ammala. Cosa fare?

- [mantenere una corretta idratazione](#) (30 ml ogni chilo di peso corporeo) mediante l'introduzione di liquidi come acqua e limone, decotto con radice di zenzero bollito, decotto a base di cardo mariano, carciofo, tarassaco, betulla o semplicemente solo acqua.
- [assumere alcuni pasti a base di sola verdura di stagione](#) preferibilmente cruda per conservare e assorbire meglio i sali minerali e le vitamine e per la buona salute delle nostre gengive. Ci ringrazierà soprattutto il nostro intestino. Deve fare attenzione chi soffre di stitichezza: assumere troppa verdura senza un'adeguata idratazione porta a rallentare il transito intestinale.
- [eliminare l'assunzione di zuccheri semplici soprattutto a stomaco vuoto](#). Diversamente ci sarà un richiamo eccessivo di insulina e cortisolo (ormone dello stress) con un aumento dell'infiammazione e comparsa di ipoglicemie reattive (abbassamento repentino della glicemia) che porta subito a sentire lo stimolo della fame.

**MANTENERE IL PESO CORPOREO** o approfittare del momento per iniziare un percorso salutare di dimagrimento. **E'importante porsi dei paletti senza pretendere troppo da noi stessi**, tenendo conto di questi aspetti:

- esiste il giusto pasto ma anche lo **sgarro** al fine di soddisfare le nostre voglie. Questo a patto che lo "sfogo" sia controllato e compensato. Attenzione che la compensazione non è una punizione, bensì un **aggiustamento** attraverso, ad esempio, un aumento

## Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

dell'idratazione o dell'attività fisica svolta nella giornata. A questo proposito è importante distinguere il concetto di appetito (desiderio di mangiare alimenti specifici come gratificazione) e di fame (sensazione viscerale stimolata dalla carenza di cibo) che, se confuso soprattutto in questo periodo, porta all'introduzione esagerata di cibo oltre i nostri fabbisogni. Questo porta ad accumulare grasso con conseguente disagio sia fisico che mentale.

- Predisporre almeno mentalmente tutti in nostri pasti della giornata con anticipo, in modo da avere a disposizione tutti gli ingredienti e soprattutto per tranquillizzare la nostra mente ed evitare che vaghi in cerca di gratificazioni casuali.
- Entrare in cucina solamente negli orari prestabiliti. Sarà molto più semplice controllare l'apertura "involontaria" delle ante dei frigoriferi o delle dispense.
- Non mangiare davanti alla televisione, ma instaurare dei dialoghi costruttivi con i familiari.
- Se siamo da soli in casa attenzione a evitare comportamenti superficiali come quello di mangiare in piedi o sul divano, ma è consigliato preparare la tavola seppur in modo spartano.
- Masticare adeguatamente e con calma.
- Bere molta acqua durante la giornata, in quanto anche se stiamo sempre in casa, siamo ad elevato rischio di disidratazione. E' consigliata una media di 1,5 litri di liquidi al giorno non zuccherati, bevuti a piccoli sorsi e frequentemente.

### **GESTIRE IN MODO CORRETTO EVENTUALI INTOLLERANZE.**

Questo aspetto è molto significativo sempre allo scopo di sovraccaricare il meno possibile il nostro organismo e per essere pronti se attaccati da agenti esterni patogeni.

## Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

In caso di **intolleranza al lattosio** bisogna fare attenzione a tutti quei cibi che lo contengono in maniera intrinseca e/o estrinseca. Il lattosio infatti oltre ad essere presente normalmente in determinati alimenti quali i latticini freschi e i formaggi freschi e molli (eccezione per il gorgonzola), può essere anche aggiunto dall'esterno come addensante o additivo come ad esempio nella carne di manzo o nelle zuppe già pronte. Il consiglio è quello di controllare sempre l'etichetta, perchè in caso di sua presenza, è obbligatoria l'indicazione. Attenzione che anche alcuni farmaci e integratori lo contengono. Lo yogurt e i formaggi fermentati ne sono praticamente privi. Soggetti con elevato grado di intolleranza devono però fare attenzione anche con questi alimenti.

In caso di **intolleranza al glutine** si consiglia di evitare il consumo di alimenti deglutinati ossia con cereali con glutine tolto poi chimicamente. In questo caso c'è il rischio di permanenza di residui chimici e di solito vengono aggiunti, per la lavorazione, grassi non propriamente salutari sia in quantità che in qualità. Sono invece da preferire quelli che contengono cereali naturalmente privi di glutine ossia il riso (bianco, rosso, venere, basmati,...), la quinoa, il mais, il grano saraceno, il miglio. Diversamente il frumento e quindi la semola, il kamut, il farro, l'avena e l'orzo lo contengono!

**CUCINARE:** provare nuove ricette, prendersi del tempo per preparare la colazione, il pranzo e la cena con attenzione e amore per noi stessi e per gli altri. **Il cibo è nutrimento, mangiamo con calma, con il piacere di gustare ed assaporare.** Non deve essere un atto meccanico, un ingurgitare e basta.

**PARLARE-DIALOGARE:** con chi sta accanto a noi, familiari, colleghi di lavoro, coinquilini, amici, ma anche con chi non è vicino a noi e qua ci aiutano i mezzi di comunicazione, mai come ora possiamo apprezzarne l'utilizzo. I social media svolgono un gran supporto per tenere e tessere



## Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

contatti e rapporti sociali. Raccontate la vostra esperienza, come la state vivendo. E' importante provare a condividere emozioni, sentimenti, paure, speranze e non tenere tutto dentro di noi. Ci rendiamo conto che una tale "esperienza di vita è totalizzante" e non possiamo fare finta di nulla o tentare di allontanarla dalla nostra quotidianità. Ognuno poi lo farà come meglio crede.

**DISEGNARE:** non solo i bambini possono e devono disegnare ma anche gli adulti dovrebbero cimentarsi in tale attività. E' uno strumento utile per poter esternare ciò che non riusciamo o vogliamo dire a parole. E' un modo per passare del tempo con noi stessi, per rilassarci. Attraverso il disegno veniamo in contatto con la parte meno razionale di noi stessi, possiamo lasciar fluire la nostra creatività. Possono trovar sfogo le nostre emozioni, i nostri sentimenti. Non è necessario esser dei bravi disegnatori, possiamo semplicemente prendere in mano una tempera, una matita, un pennello e lasciare fluire ...

Per chi non ritiene di avere doti artistiche non c'è problema, nessuna scusa: "Avete mai provato a colorare un **MANDALA?** Ve ne alleghiamo un paio così potrete sperimentare... (Allegato 1).

**LEGGERE:** libri che non abbiamo mai avuto tempo di leggere, o libri già letti che ci hanno entusiasmato e dai quali potremmo trovare giovamento.

**INFORMARSI:** rivolgersi ai siti autorevoli, evitare le fake news. Attenzione a non lasciarsi prendere troppo la mano dalle notizie, non rimanete attaccati agli schermi del televisore, del PC o dello smartphone h24! Con moderazione!

**ATTIVITA' FISICA:** oltre ad una piccola corsetta intorno all'isolato, possiamo fare un po' di ginnastica ci sono tutorial molto validi. Possiamo fare Yoga, Pilates, TaiChi, Qi Gong, Ba Gua Zhang. Ci permettono di stare in forma sia fisicamente sia mentalmente. Potete sperimentare queste attività in compagnia, con i familiari (figli, moglie, marito, compagna/o, coinquilini) oppure via chat con le amiche, amici. Se invece, preferite sia

## Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

un momento tutto per voi, allora gustatevi la serenità e il rilassamento che ne potrete trarre!

Per chi ama andare in bici, ma purtroppo dovrà aspettare ancora un pò, la visualizzazione potrebbe fare al caso vostro: sdraiatevi a terra, su un comodo materassino, fate dei bei respiri lenti e profondi, pensate a dove vorreste andare, o se avete un itinerario che vi piace che vi trasmette gioia, visualizzatelo. Osservate il paesaggio, i colori, la natura, e iniziate a pedalare... vi ricordate la famosa bici sul posto che si faceva nell'ora di educazione fisica?! Ecco... buon viaggio! Ovviamente la visualizzazione può essere fatta anche per chi ha la cyclette!

Per chi lo conosce anche il training autogeno è un valido esercizio di rilassamento, accompagnato dal rilassamento frazionato o progressivo di Jacobson.

**RIVOLGERSI AD UN/UNA PSICOTERAPEUTA:** anche questa può essere una possibilità per poter esternare il nostro malessere, elaborarlo e riprendere la nostra strada.

Sono suggerimenti per poter "affrontare questi giorni molto particolari, mai vissuti prima". Ci troviamo a vivere in casa da soli, con i familiari, con i coinquilini e dobbiamo **ri-calibrare, ri-formulare, ri-adattare** i nostri spazi e le nostre esigenze. E' come se il nostro mondo si fosse rimpicciolito e noi dobbiamo **ri-creare il nostro spazio**.

Non è facile, non è immediato e a volte potremmo aver bisogno anche di uno spazio tutto nostro, se condividiamo ambienti piccoli

cerchiamo di far presente agli altri della nostra necessità, di non essere disturbati, di rispettare la nostra privacy, perché oggi potremmo averne bisogno noi e domani loro. **Cerchiamo di basare la convivenza nel rispetto reciproco**. Si possono verificare anche situazioni particolari dove la convivenza è difficile e potrebbe sfociare in violenza domestica, chi si



## Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

trova a dover vivere direttamente o indirettamente tale situazioni si rivolga agli organi competenti e alle figure professionali deputate.

E' una SFIDA che tutti noi siamo chiamati ad accettare e superare. **Per fare ciò un pizzico di creatività e fantasia non guasta.**

Dott.ssa Paola Battivelli, Biologa Nutrizionista

Cellulare 328.0452971

Dott.ssa Verena Elisa Gomiero, Psicologa Psicoterapeuta

Cellulare 328.2678803

# Come affrontare la quarantena e la ri-partenza vademecum Psicologico-Nutrizionale

## Allegato 1. Mandala

