

**ACU – Associazione Consumatori Utenti**

*Organizzazione senza scopo di lucro*

**Comunicato, 17 marzo 2020**

## **IL DECALOGO PER LA NOSTRA SALUTE (\*)**

**L'ANSIA, LA PAURA E IL PANICO RIDUCONO LE DIFESE IMMUNITARIE: COMINCIAMO ALLORA RAFFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE, ALIMENTANDOCI IN MODO APPROPRIATO, MA ANCHE FACENDO ESERCIZI FISICI DOLCI, ASCOLTANDO PIU' MUSICA E DEDICANDO PIU' TEMPO ALLA LETTURA**

L'emergenza sanitaria con l'obbligo di modificare radicalmente i propri ritmi e stili di vita, richiede anche una riflessione sulla nostra salute.

Infatti, non sfugge a nessuno come l'età dei deceduti sia prevalentemente avanzata. Gli anziani sono fragili e probabilmente soffrono anche di carenze nutrizionali, in particolar modo vitaminiche. E' probabile che la malnutrizione per difetto sia una concausa di diverse patologie. Ad esempio la vitamina D contribuisce ad attivare l'apparato immunitario e linfatico e avere buoni livelli aumenta le capacità di difesa dagli attacchi di agenti patogeni. Altresì un buon equilibrio del microbiota intestinale e dell'effetto protettivo dei microrganismi sulla nostra pelle e sulle mucose, rappresentano una barriera fondamentale agli agenti patogeni. Le ultime evidenze ci dicono quanto il microbiota intestinale partecipi anche al mantenimento di un buon stato d'umore. E' la continua e permanente lotta tra microrganismi saprofiti (utili) e patogeni, che ci permette di vivere in salute. Al contrario è la rottura degli equilibri fisiologici ed ambientali che rende il corpo umano più fragile, e se permane una carenza nutrizionale, le conseguenze sono nefaste.

ACU-Associazione Consumatori Utenti - Via Macchi n. 42 – 20124 Milano

e-mail: [associazione@acu.it](mailto:associazione@acu.it), PEC: [acunazionale@poste-certificate.it](mailto:acunazionale@poste-certificate.it)

siti web: [www.acu.it](http://www.acu.it); [www.mangiosano.org](http://www.mangiosano.org)

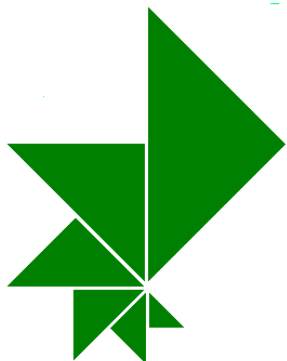
Facebook: <https://www.facebook.com/ACU.Associazione.Consumatori.Utenti?fref=nf>

Twitter: <https://twitter.com/acu>

Associazione iscritta nell'elenco nazionale Legge 281/98, D.M. 14/10/99 Gazz. Uff. n. 251 del 25/10/99 e successivi aggiornamenti, Decreto 02.12.2005 Gazz.Uff. n. 290 del 14.12.2005, D. Lgs. 06.09.2005 n. 206.

Membro CNCU-Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti

Già Full member di Consumers International; socio di Accredia-L'Ente Italiano di Accreditamento



## ACU – Associazione Consumatori Utenti

Organizzazione senza scopo di lucro

### **Ecco il decalogo per la nostra salute**

1. Adottare un'alimentazione che quotidianamente apporti cibi freschi (verdure, frutta, frutta secca, germogli, fermenti lattici derivanti da yogurt) e ridurre drasticamente alimenti zuccherati, salati e ricchi di grassi saturi. Adoperarsi per seguire una alimentazione variata ed equilibrata e leggere sempre le etichette dei prodotti e delle bevande acquistate.
2. Incrementare il consumo di frutta secca come noci e mandorle, sono cibi utilissimi per la colazione mattutina per tutti e tutti i giorni, assieme a cereali integrali, meglio biologici, semi oleaginosi (come girasole e lino opportunamente macinati al momento), miele.
3. Consumare 2-3 porzioni a settimana di legumi (fagioli, ceci, lenticchie) come secondo piatto o come condimento del primo piatto. Siamo tutti a casa e ora abbiamo il tempo anche di cuocerli come facevano le nostre nonne un tempo.
4. Evitare le sovracotture dei cibi e preferire sempre che le preparazioni di cibi cotti avvenga in prossimità temporale al momento del pasto; utilizzare le cotture a vapore e i condimenti a crudo (in preferenza olio extravergine di oliva).
5. Fare una spesa intelligente utilizzando sempre la lista scritta da compilare con calma a casa. Programmare al meglio il menù giornaliero e settimanale. Fare una accurata ponderazione quantitativa di quello che si deve mettere in tavola commisurata a ciascun commensale (utilizzare la bilancia e/o misuratori standard a portata di mano come cucchiaino, cucchiaino, bicchiere, tazza, tazzina).
6. Non è necessario fare scorte eccessive di cibo. Rifornisciti man mano che la dispensa si svuota evitando sprechi ed avanzi.
7. Pulire e sanificare con frequenza il frigorifero (l'aceto bianco e il bicarbonato sono da preferire). I cibi in frigorifero vanno tenuti nei reparti

ACU-Associazione Consumatori Utenti - Via Macchi n. 42 – 20124 Milano

e-mail: [associazione@acu.it](mailto:associazione@acu.it), PEC: [acunazionale@poste-certificate.it](mailto:acunazionale@poste-certificate.it)

siti web: [www.acu.it](http://www.acu.it); [www.mangiosano.org](http://www.mangiosano.org)

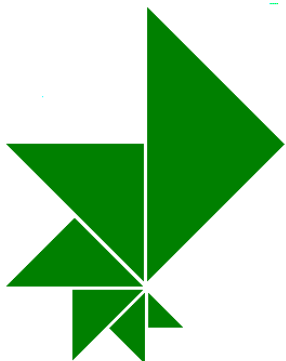
Facebook: <https://www.facebook.com/ACU.Associazione.Consumatori.Utenti?fref=nf>

Twitter: <https://twitter.com/acu>

Associazione iscritta nell'elenco nazionale Legge 281/98, D.M. 14/10/99 Gazz. Uff. n. 251 del 25/10/99 e successivi aggiornamenti, Decreto 02.12.2005 Gazz.Uff. n. 290 del 14.12.2005, D. Lgs. 06.09.2005 n. 206.

Membro CNCU-Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti

Già Full member di Consumers International; socio di Accredia-L'Ente Italiano di Accreditamento



## ACU – Associazione Consumatori Utenti

Organizzazione senza scopo di lucro

- più consoni e in appositi contenitori, evitando il contatto tra i cibi crudi e cotti.
8. Consumare probiotici ed integratori alimentari secondo indicazioni fornite da un esperto come il nutrizionista e comunque leggere sempre le etichette evitando sovraccarichi nutrizionali.
  9. Anche se chiusi in casa è consigliabile esporsi al sole per diversi minuti al giorno: ci si può affacciare alla finestra, al balcone, sedersi nel cortile del condominio ( a dovuta distanza uno dall'altro) o nel proprio giardino. La luce del sole migliora l'umore, ci aiuta ad essere più positivi e rafforza le difese immunitarie stimolando la produzione di vitamina D.
  10. La paura di molti è di cedere a molte tentazioni e di ingrassare. Teniamoci in forma durante questa quarantena compiendo almeno una volta al giorno per diversi minuti degli esercizi fisici anche con oggetti che troviamo in casa: scale, divano e sedie a cui possiamo appoggiarci etc. .queste pratiche permettano di preservare la massa muscolare, di rafforzare le articolazioni e di smaltire le calorie assunte in eccesso.

### **Le Persone prima delle cose !**

(\*) Realizzato con la collaborazione di:

Dott.ssa Serenella Cavinato - Biologa Nutrizionista e neurobiologa;

Dott. Emilio Senesi - Tecnologo alimentare, membro della Consulta nazionale sulla sicurezza alimentare al Ministero della Salute, delegato delle Associazioni dei consumatori della Lombardia alla Consulta regionale sul Diritto al cibo presso la Regione Lombardia;

Dott. Gianni Cavinato - Tecnologo alimentare, delegato del CNCU-Consiglio Nazionale Consumatori Utenti al Tavolo Italia Decade per la Nutrizione- Risoluzione ONU n.70/259 dell'1/4/2016, presso il Ministero della salute.

ACU-Associazione Consumatori Utenti - Via Macchi n. 42 – 20124 Milano

e-mail: [associazione@acu.it](mailto:associazione@acu.it), PEC: [acunazionale@poste-certificate.it](mailto:acunazionale@poste-certificate.it)

siti web: [www.acu.it](http://www.acu.it); [www.mangiosano.org](http://www.mangiosano.org)

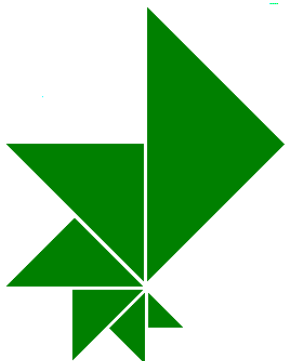
Facebook: <https://www.facebook.com/ACU.Associazione.Consumatori.Utenti?fref=nf>

Twitter: <https://twitter.com/acu>

Associazione iscritta nell'elenco nazionale Legge 281/98, D.M. 14/10/99 Gazz. Uff. n. 251 del 25/10/99 e successivi aggiornamenti, Decreto 02.12.2005 Gazz.Uff. n. 290 del 14.12.2005, D. Lgs. 06.09.2005 n. 206.

Membro CNCU-Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti

Già Full member di Consumers International; socio di Accredia-L'Ente Italiano di Accreditamento



## *ACU – Associazione Consumatori Utenti*

*Organizzazione senza scopo di lucro*

ACU-Associazione Consumatori Utenti - Via Macchi n. 42 – 20124 Milano

e-mail: [associazione@acu.it](mailto:associazione@acu.it), PEC: acunazionale@poste-certificate.it

siti web: [www.acu.it](http://www.acu.it); [www.mangiosano.org](http://www.mangiosano.org)

Facebook: <https://www.facebook.com/ACU.Associazione.Consumatori.Utenti?fref=nf>

Twitter: <https://twitter.com/acu>

Associazione iscritta nell'elenco nazionale Legge 281/98, D.M. 14/10/99 Gazz. Uff. n. 251 del 25/10/99 e successivi aggiornamenti, Decreto 02.12.2005 Gazz.Uff. n. 290 del 14.12.2005, D. Lgs. 06.09.2005 n. 206.

Membro CNCU-Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti

Già Full member di Consumers International; socio di Accredia-L'Ente Italiano di Accreditamento