

DIETA DA RIENTRO PER 6 ITALIANI SU 7, TAVOLA SALVA DA STRESS

29 Agosto 2020



ROMA – Dieta da rientro per 6 italiani su 7 con un menu a base di cibi “amici” delle difese immunitarie e del buonumore. Lo rileva un sondaggio di Fedagripesca-Confcooperative, nell’evidenziare come mai come quest’anno sia importante contrastare a tavola il “post vacation blues”, ovvero la sindrome da fine vacanza che affligge circa sei milioni di italiani, aggravata dalle preoccupazioni dell’emergenza sanitaria in atto.

Non solo cioccolata, ma anche cozze, alici, uova, pollo, spinaci e asparagi, con 3 italiani su 4 che sanno che l’equilibrio tra cibo e psiche passa dalla tavola. E così nel carrello della spesa finiscono cibi ricchi di minerali e vitamine, tra frutta, verdure e tanto pesce.

Ma, avverte l’esperto nutrizionista **Nicolantonio D’Orazio**, ordinario in Nutrizione e direttore Scuola di Specializzazione in Scienza dell’Alimentazione dell’Università “Gabriele d’Annunzio” Chieti-Pescara, occorre saper scegliere varietà e specie giuste.

“Vitamine, minerali e micronutrienti nell’ortofrutta sono soggetti ogni anno a variazioni legate al calcio, all’azoto nel terreno e all’irrigazione – spiega – mentre per quanto riguarda i pesci si va dai magri come il nasello, ai più grassi come il salmone. Buona regola è scegliere sempre prodotti di stagione”.