Confinament i alimentació

El temps de confinament és un moment complicat en molts aspectes de la nostra rutina diària, i com no a la part nutricional la qual dediquem molts esforços al llarg del dia. Aquest confinament ens deu fer comprendre que no podem ser tant estrictes amb la nostra forma de fer exercici, de relacionar-nos amb la resta, ni de menjar; però a l'hora tampoc descuidar tots aquests aspectes.

Aquests dies en que tots ens quedem a casa estem sabent trobar formes de relacionar-nos diferent amb aquells que ens estimem, ens cridem més, ens veiem a l'altra banda de la pantalla, i tenim més temps per a nosaltres mateixos. Aquest tenir temps per a nosaltres pot ser una arma de doble fil, ja que podem estar autoanalitzant-nos més del degut, creant-nos unes exigències que no podem mantenir durant tots aquestes setmanes que encara ens resten per endavant.

Des de la part alimentària devem de tenir present unes pautes que ens permetin tindre un estat nutricional el més òptim possible a la situació que estem vivint. Per aquesta raó, és fonamental marcar-se un horari a seguir, i que ens permeti anticipar-nos a les angoixes, ja que aquestes desenvolupen una cascada hormonal que augmenten la fam. Aquesta fam amb tanta angoixa ens fa ingerir productes altament energètics per satisfer-les, pel qual amb molt pocs minuts podem estar prenent molta més energia de la qual estem consumint en tot el dia.

De manera que, avui és més que mai aconsellable que planifiquem amb antelació els horaris, però per damunt de tot el més aconsellable és que escollim les opcions més saludables (fruites, verdures, peix blau, ous, fruits secs), que passem el major temps cuinant i amb companyia dels familiars. I evitem així prendre aliments de baix contingut nutricional que desplacen als plats elaborats com els arrossos, els estofats, les amanides... que són els quals ens aportaran el major contingut vitamínic i mineral.

Cal més que mai cuidar-se, però també cal no observar-se tant, ja que podem estar portant a terme una conducta obsessiva, que l'únic que ens pot fer és sentir-nos malament amb nosaltres mateixa i amb allò que ens envolta. Parem-nos abans de prendre cada decisió alimentària i fem que cada àpat siga el més nutritiu possible, que ens faça cobrir les necessitats sense excedir-nos amb tot allò que mengem.

Si teniu qualsevol mena de dubte podeu consultar a les xarxes socials i als contactes telefònics de Sols per establir el millor pla dietètic per a aquests dies, i que us serveixca per mantenir-lo la resta de la vostra vida.