

# Covid e alimentazione: come le restrizioni e la pandemia hanno cambiato le abitudini degli italiani a tavola

written by Marco Salvaterra | 20 maggio 2021

12L'emergenza sanitaria ed economica da Covid-19 ha cambiato lo stile di vita degli italiani, e non solo.



Covid e alimentazione

La pandemia, con cui ormai conviviamo da un anno, ha stravolto le nostre abitudini, anche a tavola. I mesi di lockdown che hanno caratterizzato il 2020, e le zone rosse e arancioni che sono arrivate successivamente, e con cui il nostro bel Paese continua a fare i conti ancora oggi, hanno mutato il modo di mangiare degli italiani, per alcuni versi migliorandolo.

Un'infografica, che è possibile [visionare qui](#), mostra la relazione tra il **covid e i dati di alimentazione** che hanno interessato il 2020.

Lo stare a casa, il non poter andare più a cena e talvolta anche a pranzo fuori, ha infatti fatto emergere doti culinarie assopite o nascoste, portando alla ribalta tanti piccoli Masterchef. A certificarlo è la crescita di tanti **siti di cucina** che nei mesi di lockdown hanno registrato un incremento del 22% a marzo e dell'11% ad aprile 2020, così come ha evidenziato SEMrush, piattaforma di Saas, per la gestione della visibilità on line.

Tra le ricette più ricercate, nemmeno a dirlo, quelle per realizzare del buon pane e dell'ottima pizza fatta in casa, tanto che nei mesi di chiusura si ha avuto un consumo di lievito pari al 149%.

Non solo: il trascorrere tanto tempo a casa ha portato 6 italiani su 10 a **produrre meno sprechi**. Il cibo viene utilizzando in modo diversi, portando così ad una notevole diminuzione degli scarti destinati all'umido.

In molti casi quindi si sta più attenti alla data di scadenza, si riutilizzano gli avanzi del pranzo, ad esempio, per una nuova ricetta da proporre a cena, si fa più attenzione a ciò che si mette nel proprio carrello. Una spesa “intelligente” quindi volta anche al risparmio economico.

## Gli italiani e il km zero post lockdown

Il non potersi spostare poi tra regioni, e anche comuni, ha fatto crescere ancora di più l’amore per il territorio e per la propria terra. Oltre un italiano su quattro ha [dichiarato di privilegiare il consumo di prodotti locali, bio e a km zero](#), in alcuni casi derivanti dal proprio orticello realizzato o nel giardino di casa o sul balcone.

Come segnalato da [Coldiretti](#) infatti, molti italiani oltre alle classiche erbe aromatiche presenti in cucina, hanno deciso di cimentarsi anche nella coltivazione di insalata e pomodori, che risultano essere le piante più coltivate e più usate.

Secondo inoltre un’ulteriore indagine condotta dall’Osservatorio The World after Lockdown di Nomisma, che ha indagato sugli stati d’animo, consumi e aspettative relative al periodo postumo alla chiusura forzata in casa, prendendo come campione 1000 persone responsabili degli acquisti tra un’età compresa tra i 18 e i 65 anni, la passione per il verde degli italiani è cresciuta.

Il 39% della popolazione può essere definita “**green lover**”, con un aumento di tre milioni rispetto al 2019.

In base allo studio, gli appassionati possono essere suddivisi in due categorie:

- **green expert**, ovvero il 24% della popolazione che si dedica alla coltivazione di terreni agricoli, ed orti, diffusa prevalentemente al Sud, e che vede impegnati soprattutto uomini over 50;
- **green enthusiast** ovvero il 27% della popolazione che si dedica principalmente alla cura di piante e di fiori sui balconi delle proprie case, concentrata prevalentemente a Nord, e che vede coinvolte principalmente le donne.

## Corona e alimentazione: i cibi che aiutano a difendersi dal virus

6 italiani su 10 sanno quando un’**alimentazione sana ed equilibrata** sia fondamentale per la salute del proprio corpo. Grazie infatti all’assunzione di alcuni alimenti, è possibile incrementare le proprie difese immunitarie, essenziali più che mai in questo periodo.

Ma esistono i cibi che hanno questa funzione? La risposta è ovviamente sì.

L’assunzione di cibi freschi e ricchi di vitamine, come ad esempio la B e la B1 aiutano il nostro corpo a preparare il nostro sistema immunitario. Questo ovviamente, non significa che questi alimenti possono da soli prevenire o sconfiggere il virus: è importante sottolinearlo. Possono però aiutarci in questa dura lotta, ma non solo inerente al Covid-19, ma anche in merito ad altri tipologie di virus e malattie.

Vediamo quindi, quali sono quegli ingredienti naturali utili a rinforzare il nostro sistema immunitario. Tra questi possiamo trovare:

- Cipolle
- Lenticchie
- Ravanelli
- Olio di lino
- Cavoletti di Bruxelles
- Fiocchi d’avena
- Finocchio

- Lattuga di avena

Nonostante il contagio attraverso il cibo sia poco probabile, è sempre bene lavare correttamente gli alimenti, ma questo a prescindere dal Covid-19.