**Συμβουλές Διατροφικής Συμπεριφοράς: Μένουμε Σπίτι**

Αυτό που βιώνουμε όλοι μας, περισσότερο από ένα μήνα είναι σίγουρα πρωτόγνωρο. Περιορισμένοι, αρκετοί από εμάς, σε λίγα τετραγωνικά μέτρα, χωρίς ουσιαστική επαφή με το φυσικό περιβάλλον, με σχεδόν απαγορευμένη την κίνηση, προσπαθούμε να οργανώσουμε, με έναν καινούριο τρόπο, τη ζωή μας που εξελίσσεται πολλές ώρες στο σπίτι. Η περίοδος αυτή, όπως συχνά αναφέρουν οι ειδικοί, είναι επικίνδυνη για τον ψυχισμό μας (συνθήκες εγκλεισμού) αλλά και για το σωματικό μας βάρος. Η έλλειψη της καθημερινής δραστηριότητας (δουλειά) από τη μία και η ανία από την άλλη, μας «οδηγούν» στο ψυγείο κάνοντας τα πράγματα επικίνδυνα.

Πρέπει κι εδώ να εφαρμόσουμε μια καινούρια στρατηγική. Αυτή λέγεται μεσογειακή διατροφή. Μην ξεχνάμε ότι διανύουμε το 2020 που έχει χαρακτηρισθεί «έτος μεσογειακής διατροφής».

Η στρατηγική αρχίζει από τα ψώνια: είναι άνοιξη, η ελληνική γη προσφέρει άφθονα λαχανικά και φρούτα. Παράλληλα, όσπρια και ψάρια θα πρέπει να έχουν την τιμητική τους στο τραπέζι μας. Τέλος, η περίοδος του Πάσχα είναι πλέον πίσω μας, όπως και οι «πειρασμοί» στο φαγητό που αυτή συνεπάγεται.

Στο πλαίσιο της αναφερόμενης στρατηγικής εντάσσεται και το μαγείρεμα. Ευτυχώς, λόγω ίντερνετ υπάρχουν άφθονες συνταγές για να δοκιμάσουμε. Διαφορετικά, μπορούμε να συμβουλευτούμε, από το τηλέφωνο πλέον και όχι από κοντά, τη γιαγιά και τον παππού, για μια δική τους συνταγή.

Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό είναι να ακολουθούμε ένα συγκροτημένο πρόγραμμα διατροφής: Τρώμε κανονικά τα γεύματά μας (πρωί, μεσημέρι, βράδυ), προσθέτοντας στο ενδιάμεσο διάστημα λίγα φρούτα ή ωμούς ξηρούς καρπούς.

Η καραντίνα θα τελειώσει και η επιστροφή στην κανονικότητα θα πρέπει να μας βρει υγιείς, χωρίς περιττά κιλά και ίσως με καλύτερες διατροφικές συνήθειες!

***Γεώργιος Μισιχρόνης***

***Ενδοκρινολόγος***