

Il cibo è una coccola che fa ingrassare.

Come prendersi cura dei nostri amici a quattro zampe in questa pandemia: La gestione nutrizionale

In questo difficile momento, la presenza dei cani e gatti è più che mai “terapeutica” per la nostra salute mentale e il nostro benessere.

Per questa ragione, per mantenere in salute cani e gatti in questo periodo di isolamento in cui bisogna modificare alcune abitudini, alla luce delle disposizioni ministeriali e regionali vigenti, diverse sono le raccomandazioni da seguire, e tra tutte è importante soffermarsi anche sulla *gestione nutrizionale* dei nostri amici a quattro zampe. Ricordiamoci che un'alimentazione adeguata assicura il benessere e la salute dei nostri cani e gatti.

Considerato che la passeggiata con il nostro cane deve limitarsi al tempo necessario per le deiezioni e deve essere fatta nei pressi della propria abitazione e, quindi, le uscite devono essere brevi, se il nostro cane era abituato a fare un'intensa attività motoria (lunghe passeggiate, giochi al parco, corsa sulla spiaggia), in questo periodo di divieti sarà importante correggere la sua alimentazione.

A fronte di un minore dispendio energetico per l'assenza di attività motoria, si consiglia di adottare una lieve restrizione alimentare, riducendo il numero di calorie ingerite col cibo al fine di evitare un aumento di peso (statisticamente più frequente nelle femmine rispetto ai maschi, in razze particolarmente predisposte, nei cani e gatti anziani).

Pensiamo che nei cani di taglia media 1 kg di peso in più equivale a +7kg dell'uomo e nei cani di taglia grande a +3kg dell'uomo. Ricordiamoci, inoltre, che il sovrappeso e l'obesità (superamento del 20% del peso ideale), a qualsiasi età, possono rappresentare fattori predisponenti a patologie cardiovascolari, problemi respiratori, articolari e locomotori, difficoltà riproduttive, ecc.

L'obiettivo di ridurre l'assunzione di energia e stimolare la sensazione di sazietà, assicurando comunque un'alimentazione bilanciata, può essere raggiunto in modi diversi:

- 1) ridurre la quantità di alimento somministrato giornalmente:
 - diminuendo del 20% circa le dosi di cibo (se gliene davvo 100g adesso gliene darò 80g);
 - aumentando il numero di somministrazioni giornaliere (mattina e sera) evitando che mangi tutta in una volta e troppo velocemente la sua intera razione quotidiana, per evitare anche di sovraccaricare il suo apparato gastro-enterico; d'altronde stando a casa non ci verrà difficile;
- 2) evitare i fuoripasto (avanzi della tavola, snack e biscotti particolarmente ricchi di grassi), o sostituirli con frutta (mela, pera, banana, kiwi, fragole, ananas, ecc.) e verdura (carote, sedano, finocchi, ecc.) che essendo ricchi di acqua aiutano a mantenere un buono stato d'idratazione e apportano sostanze utilissime per l'organismo come antiossidanti, minerali, vitamine e fibra solubile, perfetta per garantire il funzionamento ottimale dell'intestino e per aumentare il senso di sazietà.
- 3) se abbiamo soggetti particolarmente “affamati”, scegliere di somministrare un mangime di tipo light (meno calorico) per aumentare il volume della dieta e quindi il senso di sazietà, in modo da potere aumentare le dosi giornaliere. Attenzione però al cambio di mangime che deve essere fatto gradualmente nell'arco di alcuni giorni (5-6 gg) sostituendo pian piano il mangime “più calorico” con quello “meno calorico” (70:30, 50:50, 30:70, 0:100).

Non sarà difficile acquistare il cibo per animali visto che i negozi sono aperti e continuamente riforniti. Non c'è bisogno di fare scorte ma compratene una quantità che vi permetta di non dovervi rifornire di continuo. Dobbiamo restare a casa, non dimentichiamocelo.

Quanto detto nella speranza di potere ritornare presto a farli correre e divertire.

Biagina Chiofalo

Professore Ordinario di Nutrizione e Alimentazione animale (SSD AGR/18)

Consulente di Nutrizione e Dietetica dei piccoli animali presso l'Ospedale Veterinario Universitario Didattico

Dipartimento di Scienze Veterinarie

Università degli Studi di Messina