

ALIMENTAZIONE

## PRANZO AL LAVORO: ANCHE FREDDO, MA SALUTARE



**Pranzare fuori casa può essere un problema, specialmente se si mangiano le stesse cose tutti i giorni, frettolosamente**, in piedi e senza sapere quello che mangiamo in termini di calorie e nutrienti. Alcune persone preparano a casa il pranzo, anche caldo, e durante la pausa lo scaldano nel microonde, sempre più presente in uffici e aziende. Preparare il pasto da portare con sé, e magari anche uno snack da mangiare a metà mattinata, è una buona abitudine che ci consente di mangiare quello che ci piace e come si deve, ma non sempre abbiamo voglia o tempo di farlo. Inoltre il pranzo nella pausa lavoro è anche un'occasione per fare due chiacchiere con i colleghi; quasi sempre però si parla di lavoro e non ci si rilassa come si dovrebbe.

### **Rilassarsi anche solo 30 minuti fa bene al nostro organismo.**

Se viene chiamata *pausa* è perché dovrebbe essere un momento di distacco e riposo tra una mattina e un pomeriggio di lavoro. Per essere una pausa rilassante deve **donarci tranquillità**, permettere di mangiare comodamente seduti, parlare del più e del meno ed anche fare due risate. Il ritmo frenetico di oggi ci ha fatto dimenticare che la pausa pranzo è benefica sia per il nostro organismo, sia per la nostra produttività pomeridiana.

Perché ciò accada occorre buona volontà e soprattutto sapere cosa mangiare.

### **Al bar**

Anzitutto cerchiamo di andare in un bar "amichevole" dove sia possibile stare seduti, ordinare un piatto semplice, ma che contenga ciò di cui abbiamo bisogno. Adesso nei bar possiamo trovare anche parecchi primi invitanti: sono prodotti industriali che sulla vaschetta hanno l'etichetta, ma a noi vengono serviti nel piatto, quindi non sappiamo cosa contengono. Troviamo molte "insalatone" spesso piene di tutto e di più: uova, tonno, mozzarelline, formaggio, olive, mais e ovviamente verdura.

La maggior parte delle persone preferisce un panino veloce, quelli proposti possono essere semplici con 2

ingredienti come pane e prosciutto, ma anche farciti (pane, prosciutto, formaggio, una bella spalmata di burro o maionese e magari una foglia di lattuga o una fetta di pomodoro). Poi ci sono le bevande: le donne spesso hanno la buona abitudine di bere acqua, ma molti aggiungono al pasto bevande o succhi di frutta zuccherati oppure birra.

Ma in generale, nei bar, **ci sono più opzioni per un pranzo scorretto e squilibrato piuttosto che per un pranzo utile alla nostra salute.**

## **In mensa**

Anche in mensa è difficile comprendere di cosa ci stiamo nutrendo. Di solito è chi prepara i pasti che decide le varie proposte e spesso il cuoco non fa molta attenzione alla nutrizione. In mensa però ci possiamo difendere di più perché vengono proposte anche riso e pasta da condire, condimenti anche semplici, verdura separata dal resto, insomma, ci sono più possibilità di scegliere e assemblare un pranzo come si comanda.

## **Come consumare un buon pranzo**

Se la pausa deve essere piacevole innanzi tutto dobbiamo pranzare seduti e **consumare il nostro pranzo in circa 30 minuti, ma non meno di 20.** Infatti, solo dopo 20 minuti il nostro organismo inizia a mandare messaggi di sazietà, questo ci permetterà di mangiare non più del dovuto e di alzarci da tavola senza fame o con ancora tutto sullo stomaco. Ricordiamoci che il nostro corpo digerisce sempre allo stesso modo, non cambia “metodo” perché abbiamo fretta e dobbiamo tornare a lavorare. Dobbiamo quindi masticare bene perché in bocca avviene la prima digestione, deglutire piccole quantità per riempire lo stomaco gradatamente e favorire la seconda digestione.

Se pensate di non avere tempo perché dovete “produrre” quindi precipitarvi al lavoro, sappiate che il miglior rendimento psicofisico lo si ha dopo 1-2 ore dal pranzo, non a caso i vostri beniamini sportivi vanno in campo dopo 3 ore, a digestione avvenuta. Se mangiate quanto dovrete, come vedremo, e lo fate al volo, vi troverete tutto sullo stomaco, assennati e quindi poco produttivi. Se invece mangiate poco al fine di essere più “svegli”, nel pomeriggio vi verranno a mancare le energie con un conseguente minore rendimento, questa volta per fame.

## **Quanto e cosa mangiare**

Insieme alla colazione, il pranzo è il pasto più importante della giornata; comprende circa il 35-40% delle calorie (Kcal) totali da assumere quotidianamente. Ma le calorie “giuste” per la pausa pranzo devono anche provenire da diversi tipi di alimenti, per ottenere il più possibile un pranzo bilanciato in macronutrienti: **carboidrati, proteine e grassi**. Per il nostro benessere sarebbe opportuno variare l'alimentazione ogni giorno, questo ci consentirebbe di assumere tutti i nutrienti di cui il nostro organismo ha necessità.

Un pranzo eccessivamente ridotto nelle quantità e nei tempi, può portare ad una ricerca frenetica di cibo nelle ore successive e/o ad **un'abbuffata a cena** specialmente se, come spesso capita, non si fa una merenda che contenga il 5-10% delle calorie di tutta la giornata, aumentando, nel tempo, il rischio di accumulare peso. Non potendo scegliere esattamente ciò che ci piace di più, all'interno degli alimenti che apportano i nutrienti necessari, dobbiamo preferire alimenti semplici, visibili, piuttosto che piatti elaborati, cerchiamo quindi di mangiare e bere:

- **Una giusta quantità di carboidrati complessi come pane, pasta, cereali in generale e patate che danno energia a lento rilascio.**
- **Proteine provenienti da carne o pesce, anche uova ma non più di 2 volte a settimana, o qualche scaglia di Grana Padano DOP che essendo un concentrato di latte ci fornisce proteine di alto valore biologico, vitamine e minerali.**
- **Anche i grassi sono importanti, ma si trovano già nella carne, nel pesce e negli altri alimenti che contengono proteine animali, dobbiamo utilizzare l'olio extra vergine d'oliva per condire.**
- **Non deve mancare mai una porzione di verdura che fornisce minerali, vitamine, fibre e antiossidanti.**
- **Come dessert mangiamo frutta, mista di tutti i colori, o un frutto di colore differente ogni giorno.**
- **Acqua a volontà: non è vero che l'acqua mentre si mangia rallenta la digestione, beviamo al massimo un bicchiere di vino da 125 ml o una birra da 330 ml. Un caffè può farvi bene, ma**

**dovete berne al massimo 3 al giorno.**

### **Cosa dobbiamo soprattutto evitare?**

- **Gli alimenti che ci vengono proposti da bar e mense, frequentemente sono ricchi di grassi industriali, burro di scarsa qualità, margarine con grassi idrogenati, acidi grassi saturi o trans, olio di palma o di cocco che conferiscono uno scarso potere saziante al cibo, un elevato contenuto calorico, bassa qualità nutrizionale e troppo colesterolo.**
- **L'amaro dopo pranzo o altri [superalcolici](#) (l'ammazza caffè) contengono etanolo che fornisce 7 Kcal per grammo, un bicchierino solitamente di 40 ml (l'amarino di quelli belli forti) apporta anche più di 100 calorie.**

### **Come fare per calcolare calorie e nutrienti?**

Pur non essendo difficile calcolare quante calorie si debbono consumare per le energie che si spendono in una giornata e calcolare l'apporto di macro e micronutrienti necessari, è comunque lungo e complesso anche per chi ha a disposizione tutte le indicazioni necessarie e un po' di pratica. Per sapere quante calorie si debbono consumare e come distribuire i pasti della giornata e assumere tutti i nutrienti bilanciati tra loro, si può compilare il semplice modulo dei **"Menu Personalizzati"** e ottenere via @mail 8 menu all'anno, 2 per stagione, comprensivi di 35 pasti settimanali, 5 ogni giorno. In ognuno di questi menu ci sono anche 7 pranzi che vi aiuteranno a comprendere come assemblare il vostro pranzo e quanto e cosa dovete mangiare.

### **Piatto unico e freddo**

Nei locali dove pranzate avete la possibilità di trovare piatti unici e freddi, per esempio le famose insalatone, però se avete la possibilità di scegliere voi gli ingredienti potete farle diventare un piatto unico e bilanciato, e il fatto che sia freddo non fa differenza dal punto di vista nutrizionale. Di solito sono servite in terrine belle grandi, ma spesso con troppe cose, ordinatene una semplice come ad esempio: Insalata verde e pomodori, tonno, scaglie di Grana Padano DOP, condite con olio d'oliva, poco sale, mangiatela con un panino, chiudete con la frutta. Se volete altri consigli date un'occhiata alla **ricetta "Insalata con Uova"** se siete in pizzeria provate la **"Pizza all'Ortolana"**. L'argomento è vastissimo e le proposte variano anche per regione o città. Dovendo attenersi alle regole della corretta ed equilibrata alimentazione abbiamo chiesto ad un nostro medico specialista in Scienza dell'Alimentazione quale fosse la sua insalatona preferita, eccovi la ricetta.

### **Pranzo: l'insalatona del nutrizionista**

#### **Ingredienti:**

- **Insalata mista di stagione senza limite di quantità (lattuga, rucola, pomodori, peperoni, radicchio, tutti i colori che volete)**
- **100g di mais dolce (di solito lo trovate in scatola bollito o cotto al vapore)**
- **15g di Grana Padano DOP a scaglie**
- **10g di olio extravergine di oliva**
- **50g di salmone affumicato**
- **60g di pane**
- **200ml (anche 500 ml) di spremuta di arancia o acqua.**

Per restare in forma il nostro nutrizionista deve assumere circa 2.000 calorie (Kcal) al giorno di cui il 35% a pranzo, la sua insalatona apporta circa 700 Kcal ed è un buon esempio di come bilanciare i nutrienti tra loro e guadagnare salute pur pranzando fuori casa durante la pausa lavoro.