

# Lunch sano per una mente lucida

La famiglia, il lavoro e la scuola esigono sia efficienza mentale che fisica. Verso mezzogiorno le riserve energetiche sono esaurite e la curva dell'efficienza diminuisce. Una bassa concentrazione di zuccheri nel sangue riduce enormemente la capacità di concentrazione, il rendimento e la tolleranza allo stress. Una pausa per ricaricarsi e rigenerarsi è quindi necessaria.

La pausa di mezzogiorno è molto importante. E proprio per questo pasto risulta particolarmente difficile per la maggior parte dei lavoratori concedersi regolarmente un pranzo equilibrato e ricco di sostanze nutritive.

## Mangiare in fretta

Circa il 40 per cento dei lavoratori a mezzogiorno mangia regolarmente fuori casa: al ristorante del personale, al caffè dell'angolo, allo snack bar oppure alla scrivania. La cronica mancanza di tempo e l'incalzare delle scadenze come pure la mancanza di motivazione impediscono a mezzogiorno di consumare un pasto sano, in tutta tranquillità e di prendere una boccata d'aria fresca. Il panino gommoso con fette di pomodoro insipide, l'insalata con una salsa troppo grassa, il trancio di pizza della caffetteria oppure la barretta di cioccolato dal distributore automatico lasciano a desiderare: troppi grassi, troppi zuccheri, troppe calorie ...

## Stile di vita e alimentazione

Chi è consapevole di quanto sia stretto il legame tra alimentazione e salute, può provvedere adeguatamente al fabbisogno del proprio corpo. Lo stile di vita della maggior parte delle persone che sono completamente impegnate nel lavoro, nella famiglia e nella scuola lascia spesso troppo poco spazio alla cura della salute. Se questo spazio viene utilizzato in modo ottimale e mirato, possono nascere piccoli miglioramenti che influiscono positivamente sul benessere.

## Un atteggiamento positivo

Un atteggiamento positivo nei confronti del proprio corpo rende tutto più semplice. Risulta quindi anche più facile rinunciare alle patatine fritte a favore di una grande porzione di verdure. Improvvisamente si trova il tempo per mangiare in tutta tranquillità e si preferisce fare due passi all'aria fresca che pranzare in un locale pieno di fumo e rumoroso.

Pranzate con un panino? Mangiate al ristorante del personale? Avete la fortuna di potervi preparare uno spuntino sul posto di lavoro? In tutti questi tre casi potete cibarvi in modo sano.



## Dalla teoria alla pratica

### Consigli per gli amanti del panino

Scegliere una grossa fetta di pane, preferibilmente pane nero o integrale. Preferire il formaggio svizzero agli insaccati, il ripieno di tonno o pollo alle salse grasse. Inoltre è bene completare il pasto con verdure crude o un'insalata verde e frutta fresca di stagione ed una bottiglia di acqua minerale.

Consigli per coloro che mangiano al ristorante del personale Preferire il servizio a buffet per poter scegliere la quantità desiderata di verdure, cereali o patate. Evitare possibilmente alimenti con elevata percentuale di grassi quali patate fritte, fesa impanata, bastoncini di pesce oppure salsicce. Ordinare inoltre un'insalata con la salsa italiana. Preferire la frutta fresca ai dolci. Consigli per chi può prepararsi uno spuntino sul posto di lavoro Completare il pasto preparato a casa con una buona insalata di verdure e frutta di stagione. Le insalate portate da casa non dovrebbero essere composte unicamente da insalate a foglia verde ma anche da verdure crude e composizioni a base di patate, pasta oppure insalate di riso. Preferire salse leggere con un po' d'olio. Completare il pasto con frutta di stagione e acqua.

### Formaggio svizzero cibo per il cervello

Il latte ed il suo derivato, il formaggio svizzero, rappresentano la principale fonte naturale di tutto ciò di cui ha bisogno l'uomo per la sua alimentazione, quindi anche le vitamine B1 e B6, l'acido  $\omega$ -linolenico e la colina. Questo quartetto è prezioso per i nervi e per il cervello ed è quindi particolarmente importante per chi svolge lavori intellettuali.

Un panino a base di pane integrale, un po' di burro e un buon formaggio svizzero, accompagnato da un po' di frutta di stagione e acqua minerale è quindi un lunch ideale.

Si possono trovare ulteriori informazioni e consigli nei seguenti opuscoli dei Produttori svizzeri di latte PSL:

La mobilità a tavola. Colazione, spuntino, pranzo: le piccole pause per ricaricarsi  
Consigli sulla nutrizione: Stress ed alimentazione [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

