

Il formaggio alimenta il cervello

Oggi, in Svizzera, circa la metà della popolazione attiva svolge un lavoro intellettuale. Lo sforzo fisico è diminuito ma il cervello dev'essere in forma. Il nostro cervello è costantemente efficiente solo se alimentato da sufficiente energia e da nutrizione adatta. Sentirci in forma e pieni di energia e sentirci efficienti dipende dunque da come ci nutriamo.

E' richiesta la leggerezza

Mangiare leggero è indicato in special modo per persone che svolgono un'attività in posizione seduta perché non dovrebbero appesantirsi con pasti che provocano un senso di pienezza e, di conseguenza, stanchezza. Leggero non vuol dire necessariamente mangiare con pochi grassi o persino senza grassi. Vuole piuttosto dire che si preferiscono grassi facili da digerire e rinunciare a cibi estremamente ricchi di grassi o a certi tipi di preparazione (p.es. frittture). Il formaggio ha nella sua composizione di elementi nutritivi una valenza molto alta e contiene un grasso facile da digerire. Dopo uno spuntino ben combinato (p.es. un panino al formaggio con pane bigio, un'insalata di verdura con pezzetti di formaggio), il corpo riceve di nuovo le sostanze nutritive necessarie senza appesantire troppo l'apparato digerente.

L'alimentazione per l'intelletto in forma

L'efficienza intellettuale è strettamente legata all'approvvigionamento di determinate sostanze nutritive. Di queste fanno parte i carboidrati e le vitamine B1 e B6. I carboidrati hanno un effetto positivo sul metabolismo del cervello, la vitamina B1 è importante per la produzione energetica del sistema nervoso centrale e anche la vitamina B6 influisce positivamente sul metabolismo del cervello. Prodotti integrali, frutta e verdura forniscono queste sostanze nutritive, anche il formaggio contiene molte vitamine B che aumentano l'efficienza intellettuale.

E' la combinazione che conta

Dopo una mattinata di lavoro concentrato in ufficio l'efficienza cala, è necessaria una pausa per ricaricarsi e ricostituirsi. L'approvvigionamento ideale non deve sempre essere il pasto al ristorante. Un panino adatto riesce a dare la spinta necessaria per rialzare la curva dell'efficienza. Per esempio un panino al formaggio e alla verdura con pane integrale (attenzione che la parte di pane sia grande), accompagnare da uno o due pezzi di frutta indigena di stagione e da una bottiglia d'acqua minerale. Questa combinazione dei giusti carboidrati con le giuste vitamine riporta l'intelletto in forma. Un pasto simile è facile da portare e da mangiare. In ogni caso è importante inserire una pausa quando si mangia.

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

Pasto mobile. Colazione, merende, pranzi – piccole pause con grande effetto.

www.swissmilk.ch

