

**PAUSA
PRANZO**

Come non

MASCARUCCI/CORBIS - ELABORAZIONE MIRCO TANGHERLINI

LA PIERRE MILANESE

Dinamica e attenta alla linea. Spesso in piedi o in movimento, fa attività fisica in palestra.

FABBISOGNO CALORICO:
1.900 kcal.

ABITUDINI ALIMENTARI

- Mangia poco per non ingrassare.
- Predilige piatti a basso contenuto calorico.
- Luogo della pausa pranzo: bar o locale di tendenza, con piatti alla moda ma poco salutari.

ESIGENZE ALIMENTARI

Quel che serve a restare in forma va sommato alle energie spese nell'attività fisica.

piatti sì

- Insalata mista (con tonno, mozzarella, pomodori) e pane.
- Un cucchiaino d'olio dà nutrimento

piatti no

- Insalata scondita
- Beveroni energizzanti o sostitutivi dei pasti

ALIMENTAZIONE

Sempre più numerosi gli italiani costretti per lavoro a un pasto frettoloso fuori casa. Che cosa scegliere al bar o al ristorante per una dieta sana? Le risposte le danno nutrizionisti di sei paesi europei. Uniti per un progetto salutare.



farsi del male

di LUCA SCIORTINO

Non è più tempo di rivoluzioni, come volevano i marxisti. Il problema dei lavoratori è oggi un altro: cosa mangiare nelle sempre più frettolose pause pranzo per evitare danni alla salute. Lo dicono dati del centro studi Fipe (Federazione italiana pubblici esercizi) e dell'Istat. Il 34 per cento degli italiani pranza in bar e ristoranti, contro il 25 per cento degli anni 90, e si prevede che nel 2014 metà della spesa alimentare verrà effet-

tuata fuori casa. Inoltre, si spende sempre meno tempo per questo pasto: a Milano si impiegano in media 38 minuti, a Roma e Napoli un'oretta, a Bari 90 minuti. Parallelamente, secondo fonti dell'Oms e dell'Unione Europea, i casi di obesità sono triplicati rispetto a vent'anni fa in tutti i paesi europei, tanto da incidere dal 2 all'8 per cento sulla spesa sanitaria complessiva.

Allora come scegliere bene il pasto durante la pausa nei giorni di lavoro? Buoni suggerimenti vengono dal >

piatti sì

- Bistecca o pesce, con verdure
- Importante variare, mantenendo il contorno ma alternando al secondo un piatto di pasta al pomodoro.

piatti no

Il tramezzino mangiato in piedi al bancone, l'insalata senza pane.



TIPSIMAGES (2)

LA SEGRETARIA

Ha uno stile di vita regolare, orari fissi, mansioni ripetitive. Lavoro sedentario, livello di stress medio-basso.

FABBISOGNO CALORICO: 1.700 kcal.

ABITUDINI ALIMENTARI

- Mangia a orari regolari.
- Fa pasti veloci per sbrigare le sue molte incombenze.
- Ha un'alimentazione varia, ma cerca di non ingrassare: un panino, un'insalata o una bistecca di tacchino.
- Luogo della pausa pranzo: la tavola calda più vicina all'ufficio, con un assortimento di piatti piuttosto limitato.

ESIGENZE non ha bisogno di particolari apporti calorici, ma deve ricordarsi di mangiare con calma, staccando la mente dal lavoro.

> progetto Food, programma europeo di sensibilizzazione alla corretta alimentazione dei lavoratori ideato dal gruppo Accor services (multinazionale dei Ticket restaurant). Grazie alla consulenza dell'Inran (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) e dell'Università di Perugia, il programma offre tra l'altro una serie di consigli utili per affrontare un pranzo veloce fuori casa prima di riprendere il lavoro.

«La nostra iniziativa nasce da due considerazioni» spiega Andrea Ghiselli dell'Inran: «Primo, i consumatori sono bombardati da messaggi che hanno scopi commerciali e non necessariamente educano a una corretta alimentazione; secondo, siamo di fronte a un'epidemia di obesità. Ci vuole quindi un intervento educativo sulla nutrizione».

Quando si pensa a cosa scegliere nella pausa pranzo, bisogna ricordare una regola generale: tanta energia deve essere assorbita grazie al cibo dall'organismo, tanta deve essere consumata durante la giornata. Altrimenti quella in eccesso verrà immagazzinata sotto forma di grassi. «In generale, nella pausa pranzo si dovrebbe assumere circa un terzo del fabbisogno calorico» dice Ghiselli. Per esempio, una segretaria con orari fissi e mansioni ripetitive ha un fabbisogno calorico di 1.700 kcal e dovrebbe quindi scegliere alla tavola calda piatti per un totale di 510 kcal, come un secondo a base di carne o pesce con contorno di verdure.

In particolare, tutti dovrebbero essere attenti a dosare l'olio: «Non bisognerebbe consumarne mai più di tre cucchiaini al giorno, di cui due nella pausa pranzo, divisi fra pasta e verdura. Un totale di quattro cucchiaini è tollerato solo nei casi di elevato fabbisogno calorico, per esempio nel caso di un muratore, che ha bisogno di circa 2.500 calorie» spiega Ghiselli.

Sbaglia la pierre milanese dinamica e attenta alla linea quando riduce la sua pausa pranzo a uno yogurt o un frutto: non avrà modo di recuperare il deficit di calorie, a meno che non faccia un pasto troppo ricco alla sera.

Quanti svolgono lavori intellettuali con forte dispendio di energia ce- >

IL MANAGER

Lavora anche 12 ore al giorno. Fa pasti irregolari, va in palestra, ama il jogging.

FABBISOGNO CALORICO: 2.300 kcal.

ABITUDINI ALIMENTARI

- Molti i pranzi di lavoro, frettolosi, mai rilassanti.
- Spesso salta il pranzo e si rifà a cena.
- Luogo della pausa pranzo: ristoranti alla moda o hotel dove si tengono le riunioni di lavoro.

ESIGENZE ha bisogno di una dieta regolare ed equilibrata. Deve evitare di saltare i pasti.

piatti sì

- Primo con contorno
- Piatto di pesce
- Panino con tonno, mozzarella e pomodoro o un'insalata mista con pane, staccandosi dal computer

piatti no

- Snack o piatti troppo elaborati
- Il bicchiere di vino che crea sonnolenza e abbassa l'attenzione



Decalogo della buona alimentazione al lavoro

> rebrale, come studenti e ricercatori, dovrebbero far seguire alla colazione della mattina uno spuntino di circa il 6-7 per cento del loro fabbisogno in modo da evitare la sonnolenza dovuta a una pausa pranzo troppo abbondante.

In ogni caso, secondo Ghiselli, qualunque sia il fabbisogno calorico, frutta e verdura dovrebbero essere il fulcro della pausa pranzo. I motivi sono essenzialmente due: combattono i radicali liberi che si formano nelle nostre cellule, responsabili di aterosclerosi, malattie degenerative e invecchiamento; l'azione meccanica del masticamento della frutta deterge mucose e denti e previene la carie. Inoltre, uno studio recente sulla rivista *Appetite* ha mostrato che il consumo di frutta intera nella pausa pranzo favorisce una sensazione di sazietà che induce ad assumere meno cibo nel pasto serale.

Chi svolge mansioni sedentarie, dai camionisti a coloro che siedono a lungo alla scrivania, ha un fabbisogno calorico all'incirca di 2 mila calorie e non può permettersi troppa pasta o troppo pane nella pausa pranzo. Il bancario, per esempio, potrebbe alternare primo e secondo accompagnati da un contorno a base di verdure, oppure un panino con tonno o mozzarella e verdure.

Solo coloro che fanno lavori manuali piuttosto faticosi e che hanno bisogno di un apporto calorico maggiore (2.500 calorie) possono permettersi due piatti di pasta al giorno, accompagnati comunque da una piccola porzione di secondo e tanta verdura e frutta.

Variare la dieta, anche a costo di non andare sempre nello stesso bar o ristorante, è un consiglio generale. «In questo modo, si può beneficiare di tutti i principi nutritivi necessari all'organismo» ricorda Giuseppe Masanotti, del centro sperimentale per l'educazione sanitaria dell'Università di Perugia. «Inoltre, cambiare tipo di alimento è importante per attutire l'effetto nocivo di eventuali sostanze tossiche presenti in alcuni cibi».

La gamma dei fast food disponibili nelle pause pranzo, dalla pizza ai kebab, è vasta. «Nessuno di questi è migliore o peggiore degli altri» precisa Masanotti «ma qualcuno può ri-

- 1** Mai saltare la colazione. Si possono scegliere sostanze naturali come ginseng e pappa reale.
- 2** Un caffè a metà mattina va bene, ma non deve diventare il primo di una lunga serie. In alternativa, frutta o barrette di cereali.
- 3** Alternare il pranzo in mensa al self service o al bar, cercando di non mangiare le stesse cose.
- 4** Non rinunciare al proprio stile alimentare solo perché si pranza fuori.
- 5** No a troppo pane o pasta, che rallentano la digestione. Si ai

cibi freschi, di stagione e non conservati. Perfette le insalate di germogli, soia, crescione.

- 6** In tutti i periodi dell'anno, ottimi i centrifugati di frutta.
- 7** Evitare snack confezionati. Bene gallette di riso, miele, infusi, semi, frutta secca, banane, yogurt o barrette antifame a base di cereali. No a cioccolatini e caramelle sulla scrivania.
- 8** Mai mangiare in piedi. Se si può, fare una passeggiata di mezz'ora.
- 9** Mai mangiare in macchina mentre si va in ufficio o si torna a casa. Seria minaccia per il girovita dei forzati della tangenziale, il «driver food» procura bruciori di stomaco.
- 10** Mai saltare i pasti e non buttarsi su maxiporzioni serali. A metà pomeriggio, piuttosto, qualche biscotto integrale o barrette di cereali.



IL MURATORE

Fa un lavoro faticoso, spesso all'aperto. Inizia a lavorare presto, con una pausa a metà mattina per spezzare la fame, poi un pranzo abbondante. Mangia dove capita.

FABBISOGNO CALORICO 2.500 kcal.

ABITUDINI ALIMENTARI

- Luogo della pausa pranzo: la trattoria dove si mangia a prezzi contenuti, spesso con piatti molto conditi.
- Tende a concedersi piatti ricchi e abbondanti.

ESIGENZE ALIMENTARI

- Ha bisogno di un buon apporto calorico. Anche due piatti di pasta al giorno, a pranzo e a cena, però accompagnati da un secondo leggero, frutta e verdura.

piatti sì

- Pasta al pomodoro, bistecca, insalata e un frutto.
- Variare le combinazioni di primo e secondo, alternando carne rossa e bianca, pesce e uova.

piatti no

- I primi con sughi o condimenti elaborati, appetitosi ma pesanti.
- Evitare il bis di pasta: appesantisce e rallenta la digestione.

IL BANCARIO

Fa orari d'ufficio, passa le giornate dietro la scrivania. Tende ad appesantirsi per il troppo cibo e la scarsa attività fisica.

FABBISOGNO CALORICO

2.100 kcal.

ABITUDINI ALIMENTARI

- Mangia a orari regolari.
- Sceglie il piatto in base ai gusti, non segue una dieta bilanciata.
- Preferisce piatti molto saporiti o conditi.
- Luogo della pausa pranzo: il self service vicino all'ufficio.

ESIGENZE ALIMENTARI

Non ha bisogno di un particolare apporto calorico.

piatti sì

- Un primo o un secondo con contorno: pasta al pomodoro, una frittata, una bistecca.
- Bene ogni tanto un panino con tonno, verdure o mozzarella.

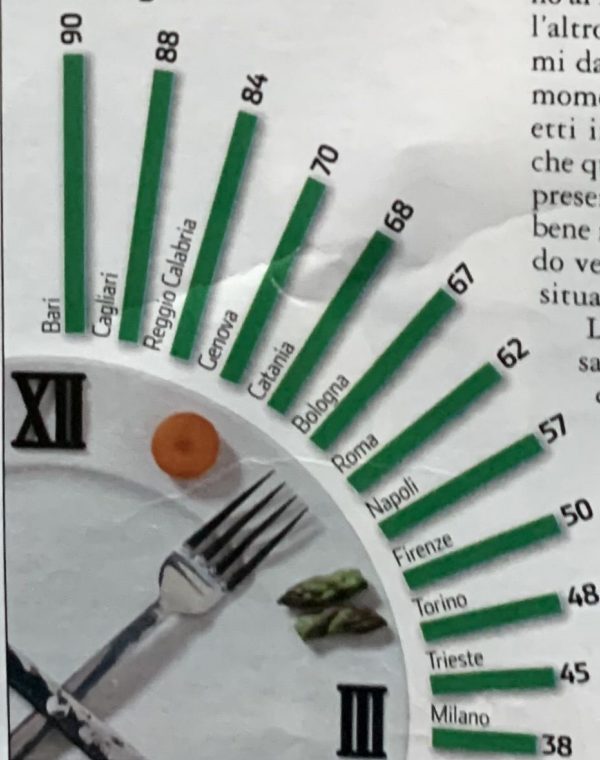
piatti no

- Salumi, insaccati, ketchup, maionese.
- Primi con sughi ricchi o untì: rendono più difficile la digestione e il livello di attenzione.



Fonte: Inran/Progetto

In quanti minuti si mangia fuori casa



> chiedere una digestione più lunga, così da provocare sonnolenza al ritorno al lavoro». È il caso della pizza. Tra l'altro, è bene calcolare che 100 grammi danno da 270 a 290 calorie, e dal momento che se ne mangiano circa 3 etti in una pausa pranzo si può dire che questo fast food è troppo. Il kebab presenta problemi simili perché, sebbene molto grasso colì grazie allo spiedo verticale, si accumula nella carne situata nella parte inferiore.

L'errore più grave è saltare la pausa pranzo e nutrirsi troppo la sera, quando occorrerebbe mantenersi leggeri. La giusta scelta è una colazione che comprenda calcio, fibra e carboidrati, un pranzo che copra il 30 per cento del fabbisogno giornaliero, una merenda a base di cereali o frutta e una cena leggera. E sempre, naturalmente, tanta verdura e attività fisica. ●