

di NICOLA SORRENTINO



■ Dieta sana e attività fisica sono quasi sempre in cima alla lista dei buoni propositi per l'anno nuovo.

Rispettarli è importante, anche se ogni giorno per mille ragioni siamo costretti a mangiare fuori casa.

Secondo una recente ricerca Nielsen, il nostro stile di vita sta cambiando e sono sempre di più le persone che ordinano il cibo attraverso le varie «app» disponibili sugli smartphone. In Italia lo fa circa il 45% della popolazione, molti anche in

Un buon inizio d'anno parte dalla pausa pranzo

pausa pranzo, rigorosamente davanti al pc. Errore gravissimo, mangiare alla scrivania stimola un'alimentazione scorretta, sazia poco e rende meno produttivi. Inoltre, mangiare davanti al computer stimola il consumo di piccoli snack durante il resto della giornata. Un altro errore è il consumo eccessivo di biscotti, merendine, taralli e schiacciate, merende, molto caloriche, ricche di sale e zuccheri aggiunti, che saziano solo al momento. Per fare un break

meglio un frutto di stagione, dei cracker integrali oppure uno yogurt.

Durante la pausa pranzo è bene non esagerare, per non tornare appesantiti al lavoro. Sia che vi portiate il pranzo da casa, sia che lo ordinate con un app, puntate su un piatto unico composto da cereali integrali, legumi e verdure. Ad esempio un cous cous con ceci, melanzane e peperoni, riso e piselli con carote, farro e lenticchie con radicchio. Se invece preferite un'insalata mista,

una ricerca pubblicata sul *Journal of Nutrition* ha dimostrato che aggiungendo un paio di uova sode si può aumentare l'assorbimento di vitamina E, una molecola antiossidante e antinfiammatoria contenuta in olio, semi e verdure, e di carotenoidi, altri antiossidanti tra cui il licopeno (contenuto soprattutto nei pomodori) e la luteina (che si trova in spinaci, radicchio, rucola) molto preziosi per il benessere del nostro organismo. Nel caso abbiate tempo solo

per un panino, evitate salame, cotoletta, wurstel o salse che rendono faticosa la digestione, e scegliete un panino con bresaola, tacchino, roastbeef, prosciutto sgrassato e verdure. Siate attenti anche nella scelta del pane, focacce, pani all'olio, al latte, alle noci o alle olive hanno più calorie e sono meno salutari di quello integrale. Se invece vi recate al bar, al ristorante oppure in mensa, non lasciatevi tentare e ingolosire da primi troppo complessi.

Ad esempio, una pasta con pomodoro fresco e basilico oppure con un sugo a base di verdure o pesce. Fibre e proteine sono in grado di ridurre l'indice glicemico della pasta. Infine, se preferite la carne e il pesce, fate attenzione che siano cucinati senza impanature, frittiture e intingoli. Infine, ricordate che a volte per comunicare con i colleghi non sono indispensabili mail e telefonate, fate due passi e andateci personalmente. Farete un po' di movimento in più. Proprio quello che vi siete prefissati nei vostri buoni propositi per l'anno nuovo!