

Ricette per stare bene

COME MANGIARE

E scordatevi salumi e formaggi

di **Giulia Masoero Regis**

Si chiama «pausa» pranzo, ma quando è incastrata tra gli impegni di lavoro non è che una tregua di pochi minuti. E così da pasto più importante della giornata si trasforma in una parentesi in cui conciliare praticità e salute. «Meglio non mangiare tanto perché i tempi di digestione si allungano e affaticano il lavoro, ma non stare neanche troppo leggeri altrimenti ci si abbuffa dopo. La parola chiave è sazietà», dice Valeria Del Balzo, nutrizionista dell'Università La Sapienza.

Una sazietà che non dipende solo da cosa si mangia, ma anche da come. A parità di quantità, chi fa il pasto davanti al pc si sente meno sazio e più stressato. Senza contare che la mancanza di movimento per molte ore rappresenta un fattore di rischio per la salute. «Se il pranzo si porta da casa – spiega la nutrizionista – variare il più possibile per garantire l'apporto di tutti i nutrienti. Preparare un'insalata di pasta, una frittata o un piatto con un formaggio fresco o un affettato, tipo bresaola o crudo sgrassato, ma al massimo due volte a settimana, poi un contor-

no di verdure e un frutto».

Per l'ufficio molti scelgono i cosiddetti "ready to eat": i più gettonati sono piatti biologici, salutistici e "free from", cioè "senza" qualcosa, dai grassi ai conservanti. «In genere hanno una buona lista di ingredienti, l'unica pecca è il contenuto di sale. Possiamo completarli con proteine e vitamine: accanto a un cous cous di verdure, ad esempio, una porzione di ricotta o stracchino, o uno yogurt e poi la frutta», dice Del Balzo. «Scegliere un piatto, un contorno di verdure e un frutto se si va a mensa. Nel primo un condimento sempre diverso, nel secondo alternare le proteine: carne, pesce, legumi, formaggio o uova».

C'è poi chi deve fare i conti con patologie o fattori di rischio che possono essere modificati dalla dieta, tra questi diabete, pressione, colesterolo. «Ai diabetici consiglio pasta integrale al dente, che ha un basso indice glicemico, e sughi con verdure. Di secondo carne bianca o pesce con ortaggi, che essendo ricchi di fibre rallentano l'assorbimento del

«Se si va a mensa

scegliere un piatto, un contorno di verdure e un frutto»

glucosio. Frutta sì, evitando la più zuccherina, come banane, fichi, cachi, uva», spiega Monica Giroli, nutrizionista del Centro Cardiologico Monzino IRCCS Milano.

Gli errori da non fare? Bere bibite zuccherate e consumare dolci. Se il problema sono invece la pressione o i disturbi circolatori, il nemico a tavola è il sale. «Evitare cibi conservati e non farsi tentare da panini che hanno ingredienti come formaggi, salumi, salse. Preferire insalate di pollo o uovo sodo, da condire con spezie ed erbe aromatiche», continua Giroli. Dovranno privilegiare gli alimenti amici del cuore i lavoratori che devono tenere sotto controllo il colesterolo. «Condire con olio extravergine di oliva, se si consuma yogurt meglio scremato, un paio di volte a settimana frutta secca a guscio come spuntino e mangiare spesso pesce e legumi – dice l'esperta – una croce su tutto ciò che contiene grassi saturi e trans, come salumi, formaggi, prodotti da forno e fritti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA