



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Essen im Büro

Situazione al
03/2018

Ritmi frenetici, impegni e appuntamenti che si susseguono senza sosta. La fretta è una costante comune sul posto di lavoro, al punto che spesso non abbiamo nemmeno il tempo di consumare un pasto decente. Le abitudini alimentari, tuttavia, influiscono sul nostro rendimento lavorativo e per questo è importante garantirsi un equilibrato apporto di energie anche nell'orario d'ufficio.

Come distribuire i pasti nell'arco della giornata

- Una buona colazione a base di frutta, cereali, pane integrale con burro e marmellata o simili, è essenziale per cominciare bene la giornata. Chi non riesce a mangiare appena sveglio, dovrebbe almeno bere qualcosa e consumare un piccolo spuntino a metà mattina (uno yogurt, un frutto o della verdura fresca come una carota o del sedano).
- A pranzo si dovrebbero limitare i grassi e privilegiare i carboidrati mangiando soprattutto verdure, patate, pasta, riso e insalate guarnite con un condimento leggero.
- La cena, da consumarsi alcune ore prima di andare a letto, dovrebbe essere a base di proteine.
- L'assunzione di liquidi dovrebbe quantificarsi in 1,5-2 litri al giorno prediligendo acqua, tè di frutta o tisane alle erbe non zuccherate e spremute fresche.

Chi lavora non ha sempre la possibilità di tornare a casa per pranzo e deve quindi ripiegare su una mensa, un ristorante o uno spuntino portato da casa. Anche dovendo mangiare fuori, è tuttavia importante osservare alcune semplici regole alimentari.

Il nostro fabbisogno energetico dipende dal tipo di lavoro che svolgiamo

Nel caso di un lavoro sedentario, il fabbisogno quotidiano di calorie è assai inferiore rispetto a chi svolge un'attività fisicamente impegnativa e all'aperto.

Se si sta seduti tutto il giorno a una scrivania, non bisognerebbe eccedere con i grassi perché sono i nutrienti che apportano il maggior quantitativo di calorie.

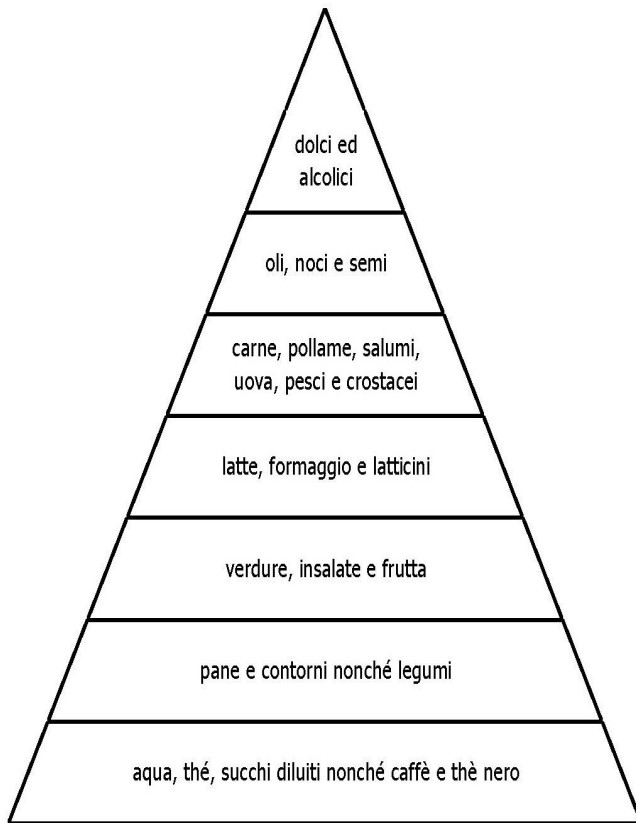
- Chi svolge un lavoro d'ufficio ha dunque un minore fabbisogno energetico. In compenso deve assumere una giusta dose di vitamine e minerali, quali abbondano nella frutta e nella verdura fresche o nei prodotti integrali.
- Il lavoro al computer per molte ore al giorno affatica notevolmente gli occhi. La vitamina A, contenuta in vari ortaggi quali carote, cavoli e finocchi, aiuta a rafforzare la vista.
- Chi svolge un lavoro sedentario soffre spesso di disturbi gastro-intestinali (dispepsia e costipazione) a causa della mancanza di movimento fisico.
- Contro la pigrizia intestinale si raccomandano cibi ricchi di fibre come pane integrale, legumi, frutta e verdura associati a un giusto quantitativo di liquidi.

La piramide alimentare

La piramide alimentare illustra in modo schematico la dieta da seguire quotidianamente.

- La prima cosa importante è rifornire il nostro organismo di liquidi (almeno 1,5-2 litri al giorno).
- La base dell'alimentazione quotidiana dovrebbe essere costituita da pane, pasta e riso.
- Quanto alla frutta e alla verdura, l'ideale sarebbe mangiarne 5 porzioni al giorno.
- Latte e carne andrebbero consumati non più di 2-3 volte alla settimana.
- Dolci e alcol sono generi voluttuari, e perciò vanno consumati con moderazione.

La piramide alimentare



Consigli per il pranzo

- Prendetevi il tempo per mangiare con calma

Masticare lentamente concentrandosi sul cibo; se possibile, dopo il pasto fare una breve passeggiata all'aria aperta.

- Non mangiate sempre la stessa cosa

Una dieta variata è la garanzia migliore per un corretto apporto di nutrienti.

- Dolci sì, ma con moderazione

Anziché cioccolate e dolciumi, meglio mangiare più frutta, noci e nocciole.

I dolci vanno consumati solo ogni tanto e in piccole quantità, perché lo zucchero nell'organismo viene trasformato in grassi.

- Piccoli spuntini più volte al giorno

È il modo migliore per prevenire gli attacchi di fame e i cali di rendimento.

- Bere tanto, bere giusto

Il nostro organismo necessita almeno di 1,5-2 litri di liquidi al giorno. Quindi è importante bere molto, ma limitando il consumo di caffè, alcol e bevande zuccherate.