



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

Mangiare bene lavorando in home office

Lun 22/02/2021 - 10:46

In home office, la giornata lavorativa si svolge per molti aspetti in modo diverso da una giornata di lavoro "normale". Non ci sono orari di lavoro fissi, né orari fissi per i pasti, e non si fanno pause con i colleghi. Le quattro mura domestiche diventano facilmente strette e ci si muove di meno. Inoltre, in qualsiasi momento si ha accesso alla dispensa, piena di cose da sgranocchiare. In circostanze come queste, mantenere un comportamento alimentare sano può risultare più difficile che in situazioni lavorative normali, tuttavia non è impossibile.

Il metodo probabilmente più efficace è quello di pianificare lo svolgimento della giornata. I pasti principali, come anche gli spuntini o la pausa caffè, dovrebbero essere programmati in modo tale da potersi prendere effettivamente tutto il tempo necessario per mangiare e bere. Il piacevole effetto secondario dato dalla regolarità dei pasti è che così non insorgono attacchi di fame e non si sente sempre il bisogno di fare piccoli spuntini.

Molte delle persone che lavorano in home office fanno conseguentemente meno movimento, e dovrebbero pertanto prediligere un'alimentazione povera di calorie, che allo stesso tempo, però, sia in grado di saziare a lungo: verdura e frutta, alcune crude e altre cotte, costituiscono la base di questo tipo di pasti e forniscono un importante e variegato apporto di minerali, vitamine, sostanze vegetali secondarie e fibre. Gli alimenti ricchi di proteine come i legumi, il formaggio e un uovo ogni tanto assicurano sazietà per lungo tempo. Grazie al loro elevato contenuto di fibre, i prodotti a base di cereali integrali saziano di più dei prodotti a base di fior di farina. Gli oli vegetali di alta qualità forniscono al corpo acidi grassi insaturi vitali. Si consiglia di avere sempre in casa una scorta di alimenti a lunga conservazione come polenta, riso, muesli, legumi secchi ecc., e di comprare più spesso i prodotti facilmente deperibili come verdure e latticini freschi.

Preparare sistematicamente una volta a settimana tutti i pasti (meal prepping), aiuta a risparmiare il tempo utilizzato quotidianamente per cucinare nei restanti giorni della settimana. Per esempio, se una volta a settimana si cucina in anticipo una certa quantità di lenticchie o fagioli, si può risparmiare tempo nei giorni successivi, preparando con questa base uno stufato di lenticchie, una crema di fagioli o un'insalata di lenticchie. I pasti precotti possono essere conservati in frigorifero o nel congelatore.

Anche le verdure surgelate possono essere utili.

Per gli spuntini tra un pasto e l'altro, sono indicate delle carote croccanti tagliate a striscioline, spicchi di mela o piccole quantità di frutta secca e semi. I dolci dovrebbero essere consumati con coscienza e moderazione, ad esempio una volta al giorno con il caffè, e non essere costantemente a portata di mano.

È importante bere a sufficienza. La cosa migliore da fare al mattino è preparare un thermos di tè o una caraffa di acqua del rubinetto e metterlo/a sulla scrivania assieme a un bicchiere o ad una tazza. Bere regolarmente è importante per mantenere una buona concentrazione. L'acqua del rubinetto può essere insaporita con delle erbe fresche.

Per distinguere meglio tra lavoro e pausa pasto si consiglia di mangiare sempre a tavola e non alla scrivania. È consigliabile, inoltre, fare brevi pause dal lavoro per arieggiare la stanza o passare qualche minuto sul balcone...

Andrebbe programmato anche il tempo per l'attività fisica, in modo che essa venga effettivamente svolta, ad es. una corsa quotidiana prima di colazione, una passeggiata dopo pranzo o qualche esercizio di rafforzamento da fare a casa sul proprio tappetino tra un impegno e l'altro. Peraltro, l'esercizio fisico aiuta il corpo a smaltire gli ormoni dello stress.