



LA PAUSA PRANZO

GUSTOSA, SANA ED EQUILIBRATA



A cura di Milva Spadoni, Genni Bigliardi

(Tecnici della Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia)

Sono sempre di più gli italiani che per esigenze lavorative o di studio ogni giorno si trovano a consumare il pasto centrale della giornata fuori casa. Ma cosa si può mangiare nella pausa pranzo fuori casa che sia equilibrato e nello stesso tempo accontenti il palato?

La vita frenetica che si conduce al giorno d'oggi non consente lunghe pause pranzo, anzi di norma non si dispone di più di mezz'ora, a discapito della qualità del cibo che si consuma. Chi lavora o studia lontano da casa, infatti, si vede costretto a consumare frettolosamente il pranzo in mensa oppure al bar, al ristorante, o in pizzeria, dove spesso ci si trova a scegliere tra piatti eccessivamente calorici, poveri in vitamine e minerali e ricchi in sale e grassi.

Secondo il Rapporto ristorazione 2018 della FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi), consuma il pranzo fuori casa almeno una o due volte al mese ben il 66,7% delle persone intervistate. Di questi, l'11,3% pranza fuori casa tutti i giorni.

È dimostrato che un'alimentazione equilibrata sia qualitativamente che quantitativamente aiuti a migliorare il rendimento sul

lavoro. Rappresenta inoltre uno dei principali fattori per prevenire l'insorgenza di obesità e di malattie croniche non trasmissibili quali ipertensione, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

È necessario ricordare inoltre che una corretta alimentazione non è fatta solo di cibi sani ma anche di pasti regolari. La corretta ripartizione del fabbisogno calorico nei diversi pasti della giornata permette di evitare sia l'aumento di peso che una carenza nutrizionale. È quindi importante suddividere l'apporto calorico giornaliero in 5 pasti (tre principali e due spuntini) dove il pranzo dovrebbe rappresentarne la fonte energetica maggiore.

Allora, ecco qualche suggerimento per una pausa pranzo fuori casa che sia bilanciata dal punto di vista nutrizionale ma anche gustosa e di qualità.



Pausa pranzo sul posto di lavoro. Permette consumare un pasto cucinato personalmente, scegliendo gli ingredienti che più soddisfano le proprie esigenze e i propri gusti. Ciò non di meno è bene prediligere preparazioni leggere, puntando ad esempio sul piatto unico e su tanta verdura. Inoltre, soprattutto nel periodo estivo bisogna fare molta attenzione a mantenere la corretta temperatura degli alimenti sia durante il trasporto che durante la conservazione, fino al momento del consumo.

Pausa pranzo al bar. I panini che vengono proposti spesso sono costituiti da vari ingredienti, mentre la cosa migliore sarebbe quella di non associare in-

gredienti diversi (quali ad es. salumi e formaggi), e di utilizzare pane integrale e a basso contenuto di sale.

E le insalatone? Le insalatone, sempre più di moda, possono sembrare "piatti dietetici" ma spesso è il contrario perché sono costituite da tanti ingredienti variamente associati quali, tonno sott'olio e sott'oli in genere, formaggi, uova, salumi con aggiunta di condimenti come altro olio e sale.

La cosa migliore quindi è optare per verdura fresca di stagione, a cui aggiungere un'unica fonte proteica (tonno sott'olio o formaggio o salume o uova), condita con olio di oliva, poco sale e semmai con l'aggiunta di erbe aromatiche per insaporire.





Pausa pranzo in pizzeria. Anche la pizza può essere una alternativa, ma naturalmente non tutti i giorni e privilegiando quella al pomodoro, farcita con verdure o comunque condita in modo semplice.

Pausa pranzo al ristorante o mensa. Consente di scegliere fra diversi piatti. Il rischio è quello di farci prendere “dalla gola” e abbuffarci più del necessario. È bene limitarci nella quantità.

COSA SCEGLIERE FRA TANTE PROPOSTE?

L'ideale sarebbe il “piatto unico”, ovvero quei piatti della tradizione in cui sono contenuti tutti i principi nutritivi da assumere in un pasto, accompagnati da frutta e verdura possibilmente di stagione, come ad esempio pasta e fagioli, lasagne al forno, spaghetti allo scoglio, zuppe di cereali e riso, risotti con legumi o frutti di mare, ecc.

Ricordiamoci di privilegiare quelli che vengono realizzati con cotture semplici, a base di legumi e di verdure e a ridotto contenuto di grassi.

A livello europeo è nato un progetto (al quale ha partecipato anche l'Italia), per promuovere un'alimentazione equilibrata per la pausa pranzo e in diverse regioni sono nate iniziative rivolte ai pubblici esercizi di ristorazione per offrire ai propri clienti una maggiore disponibilità di piatti equilibrati dal punto di vista nutrizionale, favorendo così scelte alimentari sane.

In conclusione, perché il pasto fuori casa sia di qualità, gustoso e bilanciato non è necessario fare grandi ricerche o inventarsi chissà quale strategia, per-

ché basta seguire alcune regole che sono anche alla base del modello tradizionale della dieta mediterranea:

- privilegiare la qualità alla quantità;
- consumare verdura di stagione;
- la frutta, sempre di stagione, deve essere tal quale senza aggiunta di zucchero o liquore;
- privilegiare l'utilizzo di un solo ingrediente per volta (salume o formaggio ecc.) in insalate, panini e simili, accompagnato da verdure, evitando salse ricche di grassi come la maionese;
- consumare pane comune, meglio se integrale, a ridotto contenuto di sale
- privilegiare quelle preparazioni sottoposte a cotture leggere quali alla piastra, al vapore, al cartoccio, al forno, ecc. e per condire utilizzare olio extravergine di oliva;
- non mangiare sempre carne ma alternarla con piatti a base di legumi;
- limitare il consumo di sale, preferibilmente iodato e, per dare sapore, utiliz-



- zare erbe aromatiche; comunque prima di aggiungere il sale, assaggiare il cibo;
- limitare i dolci privilegiando quelli semplici come prodotti da forno, senza farcitura di creme e/o panna, oppure gelati alla frutta e/o yogurt;
 - bere solo acqua e non bibite.

Dai dati di un'indagine Doxa emerge che 1 persona su 4 che pranzano fuori casa, invece che recarsi in mensa, al bar o al ristorante resta a mangiare in ufficio. Questo di per sé non sarebbe un male, ma lo diventa se, magari nella convinzione di potersi avvantaggiare col lavoro o anche solo giocando o navigando in internet, si trascorre la pausa pranzo al computer.

Si tratta di una cattiva abitudine che può avere conseguenze in termini di salute sul lungo periodo. Di fatto, mangiando alla scrivania si tende a mangiare di più perché si mastica di meno e si ingerisce il cibo più velocemente. Privandosi del piacere di assaporare i cibi si resta insoddisfatti del pranzo e nel corso della giornata si sarà tentati di mangiare altro. Si tende così a ingrassare con più facilità anche perché passare troppe ore davanti allo schermo può portare a un'eccessiva sedentarietà.

Un pasto veloce, direttamente al PC, ha inoltre un impatto anche sulla produttività: se non ci si stacca mai, l'attenzione può ridursi fino al 20%! Cambiare aria e stanza aiuta molto il cervello ad abbandonare per un pò le attività lavorative e aumentare la concentrazione nella seconda parte della giornata.