

ASSOCIAZIONI TERRITORIALI

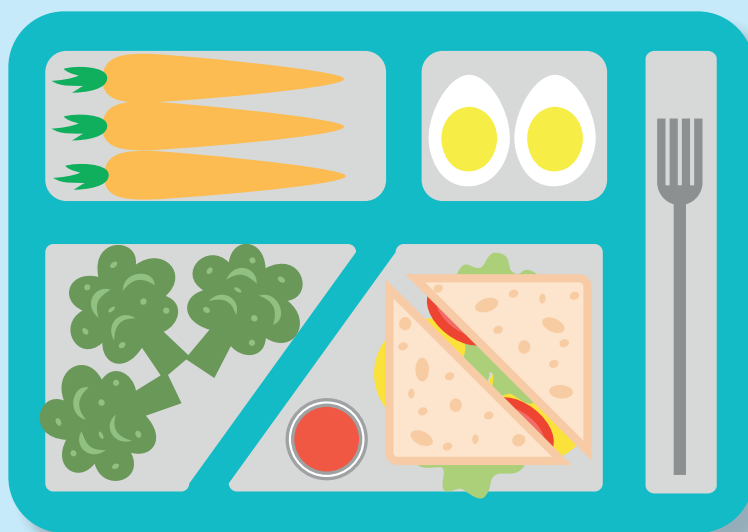
IL VALORE DELLA PAUSA PRANZO

Dal primo Lifestyle Manager a Roma

Il 70% dei manager romani pranza al bar o al ristorante, il 25% in ufficio e il 5% riesce a tornare a casa. Molti utilizzano saltuariamente la pausa pranzo per organizzare incontri di lavoro. Oltre la metà si concede almeno 30-60 minuti per mangiare, mentre gli altri spesso si nutrono "al volo", nell'arco di soli 10-30 minuti. Questi sono alcuni dei dati emersi dal questionario sull'alimentazione realizzato da Manageritalia Lazio, Abruzzo, Molise, Sardegna e

Umbria tra i propri associati, presentato il 18 giugno presso l'hotel Le Meridien Visconti a Roma durante un incontro dedicato alla "Pausa pranzo vincente", realizzato in collaborazione con Cosaporto e con la partnership di Naturale Food e Fiori e Moda francese.

I risultati sono stati illustrati da Nerina Di Nunzio, fondatrice di Food Confidential ed esperta di marketing food & wine, che nel suo intervento introduttivo ha evidenziato l'importanza di pren-





dersi cura del tempo che dedichiamo all'alimentazione - anche quello di un'apparentemente banale e di solito rapida pausa pranzo - poiché il cibo nutre non solo il corpo ma anche la mente e l'anima.

Sul miglioramento delle abitudini alimentari è intervenuta Stefania Ruggeri, docente di Food science & Technologies and Communication in nutrition presso la facoltà di Medicina dell'Università di Roma Tor Vergata, che ha innanzitutto ricordato l'importanza della prima colazione, quindi spiegato come districarsi tra le diverse proposte culinarie per mangiare quando non si ha molto tempo. Ricordando che la pausa pranzo dovrebbe innanzitutto essere un momento di riposo e convivialità, per riprendere le energie tra gli sforzi lavorativi compiuti la mattina e quelli da affrontare nel pomeriggio, Ruggeri ha proposto agli auditori sette regole d'oro per



È stato l'evento inaugurale di Lifestyle manager, un ciclo di incontri dedicati all'intersezione tra la vita personale e il lavoro dei manager, organizzati da Manageritalia Lazio, Abruzzo, Molise, Sardegna e Umbria in collaborazione con esperti e imprese di ambiti diversi, sperimentando approcci originali e leggeri.

7 REGOLE D'ORO PER SAZIARSI E STARE BENE

1 La metà del piatto deve essere composto da frutta e verdura.

2 Consumare la frutta durante il pasto fa bene, anzi è meglio.

3 Eliminare i cereali raffinati "bianchi" come pane, pasta, riso e tutti i cibi con elevato indice glicemico, a favore di cereali integrali possibilmente a chicco: riso, orzo, farro, grano saraceno. Se non se ne trovano è meglio ordinare un secondo.

4 Alla carne preferire il pesce, anche se un po' grasso, come salmone e pesce azzurro, ricco di Omega 3.

5 Non riempirsi troppo e lasciare un terzo dello stomaco vuoto, come consiglia la medicina ayurveda.

6 Non consumare il cibo davanti al computer: il mindless eating fa male e ingrassa.

7 Approfittare della pausa per fare una passeggiata, utile per digerire e produrre vitamina D.

saziarsi e stare bene (vedi box). In conclusione è intervenuto Stefano Manili, ceo e founder di Co-saporto, raccontando il suo percorso professionale che da dirigente di una multinazionale lo ha portato a diventare imprenditore e a mettere in piedi un delivery di qualità, specializzato nel proporre non solo food ma anche vini, fiori e oggetti di design, dedicato a chi non ha tempo di scegliere di persona un regalo da portare quando, per esempio, si viene

invitati a cena all'ultimo momento. Tra gli altri risultati dell'indagine è emerso che il 40% del campione di solito sceglie un primo piatto, il 30% un secondo, il 15% un panino o una piadina, l'8% un'insalata e che in pochi si nutrono con barrette proteiche, cracker o yogurt. Oltre la metà dei manager partecipanti utilizza servizi di consegna, non solo per ricevere il pranzo ma anche per farsi recapitare altri prodotti acquistati online.