



«Sani e in forma a riunioni e conferenze»

Raccomandazioni per un'alimentazione sana

Bevande

bere molto, durante tutta la giornata

Per gli esseri umani è importantissimo bere a sufficienza. Il nostro corpo è costituito per più del sessanta per cento da acqua e l'acqua è la base di innumerevoli processi che avvengono nell'organismo.

Raccomandazione

Ogni giorno si dovrebbero bere uno-due litri d'acqua oppure di tisana non zuccherata. In situazioni particolari – ad esempio quando si suda molto, durante le attività sportive oppure quando fa molto caldo – il fabbisogno di liquidi aumenta e bisogna bere di più. Si dovrebbe limitare il consumo di bevande contenenti caffeina, come caffè, tè o tè verde.

Effetti

Il rendimento è strettamente legato ad un apporto sufficiente di liquidi. Se il corpo non viene rifornito a sufficienza di liquidi, il trasporto di nutrimento e di ossigeno risulta rallentato. Ne possono risultare difficoltà di concentrazione o mal di testa. L'acqua risveglia i sensi e ci tiene svegli!

Alle riunioni e alle conferenze le bevande devono essere sempre a portata di mano. La cosa migliore è predisporre in quantità sufficiente sia all'interno che all'esterno delle sale. Oltre al caffè si dovrebbero mettere a disposizione anche dell'acqua e delle tisane.

Verdura e frutta

cinque volte al giorno in diversi colori

I frutti e le verdure hanno sapori, colori e forme molto vari. E vari sono anche gli influssi benefici che esercitano sul nostro organismo. Più la scelta è colorata, più è equilibrato l'apporto di preziose sostanze nutritive.

Raccomandazione

Ogni giorno si dovrebbero consumare all'incirca 600 grammi di verdura e di frutta, suddivisi in cinque porzioni da 120 grammi (più o meno la quantità che si può tenere in una mano), possibilmente tre porzioni di verdura e due di frutta. Almeno una volta al giorno si dovrebbe consumare frutta e verdura cruda, poiché molte delle sostanze che esse contengono sono sensibili al calore e in parte vanno perse con la cottura. Una porzione può essere consumata anche in forma di succo di frutta o di verdura non zuccherato.

Contenuti

Il consumo giornaliero di 600 grammi di verdura e frutta assicura un apporto sufficiente di vitamine e di sostanze minerali. Esse svolgono diverse funzioni nel nostro organismo: rafforzano il sistema immunitario, mantengono efficienti il sistema circolatorio e quello nervoso, proteggono dai radicali liberi oppure formano le ossa. La verdura e la frutta contengono anche molte sostanze vegetali secondarie, specialmente in forma di pigmenti e sostanze odorose. Se ne conoscono circa diecimila e presentano diverse proprietà benefiche per il nostro organismo.

Effetti

Le vitamine e le sostanze minerali contenute nella verdura e nella frutta sono molto importanti per il rendimento. In particolare le vitamine del complesso B sono coinvolte direttamente nel metabolismo energetico. La frutta e la verdura forniscono poca energia, dal momento che contengono molta acqua (75 - 95 per cento) e pochi carboidrati (eccezione: banane e uva) e praticamente niente grassi (eccezione: avocado e olive); inoltre per la maggior parte sono facilmente digeribili e la notevole quantità di acqua contenuta in questi cibi contribuisce all'apporto di liquidi.

La frutta dovrebbe essere presente ad ogni riunione o conferenza perché procura benessere. Per le riunioni lunghe è consigliabile combinare frutta e verdura (p.es. verdura a pezzi, pomodorini cherry, vassoi di frutta) con alimenti contenenti carboidrati, come ad esempio il pane e altri prodotti a base di cereali. In tal modo i partecipanti si sentono sazi e hanno un rendimento durevole e continuo. Per piccoli spuntini basterà servire frutta e verdura anche senza prodotti a base di cereali.

Legumi, prodotti a base di cereali e patate

una parte integrante di ogni pasto principale

Patate, legumi e cereali (riso, frumento, orzo, mais ecc.) e i relativi prodotti forniscono principalmente carboidrati e fibre alimentari. I carboidrati vengono trasformati in energia che il corpo utilizza per svolgere lavori fisici, intellettuali e per i processi fisiologici.

Raccomandazione

Ogni pasto principale deve contenere carboidrati. Una porzione è costituita da 75 - 125 grammi di pane, 180 - 300 grammi di patate, 45 - 75 grammi (peso a crudo) di pasta, riso o fiocchi o 60 - 100 grammi (peso a crudo) di legumi, come p.es. le lenticchie. Due di queste porzioni si dovrebbero consumare possibilmente sotto forma di prodotti integrali. Più una persona è attiva più ha bisogno di carboidrati.

Contenuti

Nell'organismo i carboidrati vengono trasformati in glucosio, per permetterne l'assorbimento e la trasformazione in energia. Anche lo zucchero è un carboidrato. Lo zucchero fornisce energia immediata, ma senza apporto di vitamine e sostanze minerali: pertanto le calorie fornite dallo zucchero sono spesso designate «calorie vuote». Lo zucchero dovrebbe coprire solo una piccola parte (al massimo il dieci per cento) del fabbisogno energetico giornaliero. I prodotti integrali forniscono circa il doppio delle fibre ali-

mentari contenute negli altri prodotti. Le fibre alimentari stabilizzano la digestione e conferiscono un senso di sazietà più durevole.

Effetti

Il cervello lavora esclusivamente con glucosio. Nonostante il cervello costituisca il due per cento del peso corporeo, esso consuma circa il venti per cento dei carboidrati (glucosio). Quando non sono più disponibili carboidrati e quando anche le riserve dei muscoli e del fegato sono esaurite, il corpo è costretto a produrre glucosio dal grasso o dalle proteine, un procedimento assai dispendioso. Ciò può avere conseguenze negative sulla concentrazione e può provocare una diminuzione del rendimento.

In occasione di riunioni o di conferenze che durano a lungo si dovrebbero servire sempre prodotti integrali perché forniscono energia più durevole, a tutto vantaggio della concentrazione. Un terzo del pasto di mezzogiorno dovrebbe essere costituito da patate, cereali o legumi per garantire un apporto sufficiente di carboidrati. Se necessario, anche nelle pause brevi si può assumere una piccola porzione di carboidrati (p.es. mangiando un panino integrale)

Latte, latticini, carne, pesce e uova

ogni giorno, quanto basta

Questo gruppo di alimenti fornisce al corpo principalmente proteine. I latticini contengono anche il calcio, sostanza minerale utile per le ossa e per i denti.

Raccomandazioni

Per coprire il fabbisogno giornaliero di proteine è sufficiente una porzione di carne, pesce, uova, formaggio o un'altra fonte proteica, come p.es. il tofu o il quorn. Una porzione corrisponde a 100 - 120 grammi di carne o pesce, due o tre uova, 200 grammi di cottage cheese o di quark, 60 grammi di formaggio stagionato o 100 - 120 grammi di tofu o quorn.

In più sono necessarie tre porzioni al giorno di latte o latticini, meglio se in forma di prodotto scremato. Una porzione corrisponde a 2 dl di latte, 150 - 180 grammi di yogurt, 200 grammi di cottage cheese o quark, oppure 30 - 60 grammi di formaggio.

Almeno un giorno la settimana sarebbe bene mangiare vegetariano. La carne andrebbe mangiata non più di cinque volte la settimana e il pesce almeno una volta. Il pesce è un'ottima fonte di proteina e si digerisce più facilmente della carne.

Contenuti

Le proteine partecipano alla costruzione delle cellule (p.es. le cellule dei muscoli) e formano enzimi, ormoni ed anticorpi a difesa dalle malattie. Il corpo non dovrebbe essere costretto ad utilizzare le proteine come fonte energetica: perciò è importante mangiare sufficienti carboidrati.

Il calcio è una sostanza minerale che nel corpo è presente prevalentemente nelle ossa e nei denti. Inoltre il calcio è importante per la coagulazione del sangue e per la trasmissione degli impulsi nervosi.

Effetti

Le proteine sono importanti più che altro per la memoria; dalle proteine il corpo produce l'acetilcolina, una sostanza importante per questa funzione cerebrale.

In occasione di riunioni o conferenze della durata di uno o più giorni dovrebbero essere inserite tra le vivande anche fonti proteiche vegetali, per esempio panini con cottage cheese e quark oppure piatti caldi con tofu o quorn. Per il pranzo si presta ottimamente del pesce cotto con pochi grassi: è nutriente e facile da digerire. Come fonti di calcio sono adatti latticini. Si possono servire per dessert o nelle pause in forma di creme alla frutta con quark o yogurt.

Grassi, oli e noci

ogni giorno, senza eccedere

Oli vegetali, burro e grasso per arrostire sono costituiti quasi interamente da grassi. Le noci contengono 40 – 70 per cento di grasso – tuttavia si tratta prevalentemente di grassi sani.

Raccomandazioni

La popolazione svizzera consuma una quantità di grassi doppia rispetto a quella consigliata, vale a dire in media 122 grammi al giorno. È consigliabile non superare il consumo di 0,8 - 1 g di grasso al giorno per chilo di peso corporeo. Dunque una persona che pesa 70 chili dovrebbe consumare circa 60 grammi di grasso al giorno, di cui la metà in forma di grasso visibile (p.es. olio vegetale, burro) e l'altra metà come grasso nascosto (p.es. in cornetti, salse, dolci). Gli oli vegetali (p.es. olio di colza, olio di oliva) sono molto importanti poiché contengono preziosi acidi grassi insaturi: essi dovrebbero essere utilizzati a crudo. Si raccomanda di mangiare ogni giorno una porzione di 20 - 30 g di noci, nocciole, mandorle ecc., visto che anche loro contengono grassi sani.

Contenuti

L'apporto calorico dei grassi è doppio di quello dei carboidrati e delle proteine. Il grasso è un componente importante delle membrane cellulari, inoltre protegge gli organi interni e difende il corpo dal freddo.

Effetti

La digestione di cibi ricchi di grasso richiede molto tempo e ciò può ridurre il rendimento intellettuale e fisico, conferendo un senso di stanchezza o sonnolenza. I cibi poco grassi invece non appesantiscono lo stomaco e hanno minore influsso sul rendimento.

Per la ristorazione in occasione di riunioni o conferenze si raccomandano i cibi poco grassi, perché non appesantiscono l'organismo e dunque permettono di utilizzare praticamente tutta l'energia per l'attività intellettuale o fisica.

Dolciumi, salatini e bevande molto energetiche

goderseli, ma in quantità moderate

Questi alimenti contengono molto zucchero, grasso oppure sale. Sono spesso molto energetici ma poveri di vitamine e di sostanze minerali. Anche le bevande alcoliche fanno parte di questo gruppo.

Raccomandazioni

Un'alimentazione sana non esclude cibi grassi o ricchi di zucchero, ma è importante consumarne in quantità moderate ed adeguate al fabbisogno energetico individuale. Mangiare qualche cioccolatino o una manciata di arachidi o di clip al giorno non è proibito.

L'alcol dovrebbe essere consumato sporadicamente e in quantità moderate (p.es. un bicchiere di vino o di birra) e preferibilmente durante un pasto.

Effetti

Questi alimenti hanno pochi effetti positivi sulla concentrazione e sul rendimento. Lo zucchero è indicato solo in caso di crisi di rendimento, poiché fornisce un'energia rapida. Ma i dolciumi dovrebbero essere consumati assieme a cibi contenenti carboidrati e fibre alimentari (p.es. pane integrale) affinché sia garantita anche la fornitura durevole di energia.

I dolci dovrebbero essere consumati in piccole dosi e pertanto alle riunioni e alle conferenze dovrebbero essere offerti con moderazione, dal momento che favoriscono il rendimento o la concentrazione solo per breve tempo. Le bevande alcoliche rallentano i processi mentali e di apprendimento e pertanto non dovrebbero essere servite. Il modo migliore per prevenire crisi di rendimento è fare un'abbondante colazione, mangiare merende e assumere anche a pranzo una quantità sufficiente di carboidrati.

indirizzo contatto

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
www.5algiorno.ch

ulteriori informazioni

- Società Svizzera di Nutrizione.
(www.sge-ssn.ch)
- Ufficio federale della sanità pubblica
(www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung)
- Servizio informativo Aid. Protezione del consumatore, alimentazione, agricoltura
(www.was-wir-essen.de)