

SMART WORKING, LA NUOVA NORMALITÀ AMATA DA 1 LAVORATORE SU 2 GLI ESPERTI: ATTENZIONE ALL'ALIMENTAZIONE A CASA, ECCO IL VADEMECUM E LA PAUSA PRANZO? CON LA BRESAOLA È “ENERGICA” GRAZIE ALLA VITAMINA B

In poco tempo, in Italia, il lavoro agile è diventato una modalità condivisa: per 8 milioni di lavoratori continuerà ad esserlo anche per i prossimi 6 mesi (Fonte – Nomisma) e nelle grandi aziende diventerà per sempre la "nuova normalità". Ma se i vantaggi sono tanti, il rischio di non staccarsi più dalla sedia e trascurare l'alimentazione è dietro l'angolo, causando aumento di peso e stress. Il nutrizionista: "A casa, lo smart working non deve coincidere con lo smart eating. In pausa pranzo è importante consumare pasti leggeri e completi, senza escludere, per quanto possibile, nessun nutriente. Un posto d'onore per la Bresaola della Valtellina IGP, pratica, versatile e ricca di proteine, vitamine e sali minerali, preziosa per aiutarci ad affrontare le attività della giornata". Ecco 5 ricette sane, gustose e pratiche con il salume tipico IGP che piace a 38 milioni di italiani e che proprio nel pranzo ha il suo pasto d'elezione (Ricerca Doxa)

L'emergenza Covid-19 ha cambiato le abitudini di tutti gli italiani e **oggi lavorare da casa piace ad 1 lavoratore su 2**: in molti sostengono che ormai non si torna più indietro e **il 56% dei dipendenti vorrà continuare** con lo smart working (Fonte: **ricerca Nomisma**). E se da un lato è diventato un diritto per chi ha figli under 14, per alcune grandi realtà è già da ora la "**nuova normalità**", per tutti i dipendenti che lo richiederanno, per sempre. Lavorando da casa, le riunioni sono diventate conference call e il tempo risparmiato per andare e tornare dall'ufficio si è tramutato in ulteriore produttività. I sondaggi dicono infatti che da casa si lavora fino a 3 ore in più, senza contare che la maggiore flessibilità aiuta il dipendente a distrarsi meno senza perdersi nelle questioni organizzative.

Se i vantaggi sono tanti, il rischio è di non avere più una suddivisione dei momenti e pasti che scandiscono la giornata. In molti lamentano un aumento di peso, soprattutto a causa del lockdown, e si chiedono se, trascorrendo la propria giornata lavorativa in casa, non ci sia qualche controindicazione in termini di salute e forma fisica. **L'alimentazione ha un ruolo importantissimo**, ça va sans dire, soprattutto in tempi di Covid-19, nel giusto apporto di tutti i nutrienti, vitamine comprese e quelle del gruppo B in particolare. *"Prestare attenzione a ciò che mangiamo è fondamentale per evitare cali di energia, per conservare un una buona condizione tanto fisica quanto psicologica, supportando la produttività. Le lunghe ore di "lavoro di concetto" che richiedono attenzione, spesso in totale solitudine, potrebbero infatti portare a improvvisi momenti di "crollo" e mettere a dura prova l'umore, la concentrazione e la buona volontà"*, parola di **Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello Sport e Scienza dell'Alimentazione**.

SMART WORKING VS SMART EATING: PASTO “AGILE” CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

Una domanda sorge spontanea: lavorando da casa si mangia meglio, di più o di meno? Il lavoro agile può essere un'opportunità per dedicare **maggiore attenzione e tempo alla preparazione di cibi** più salutari e più gustosi, nel rispetto delle nostre tradizioni mediterranee. ***"Innanzitutto smart working non significa smart eating - premette Giampietro - Nonostante i meeting virtuali a ogni ora e le urgenze dell'ultimo minuto, i pasti devono essere leggeri ed equilibrati, rispettando sempre gli stessi orari, con il giusto apporto calorico e nutrizionale per consentirci di affrontare la giornata al top. La pausa pranzo, per chi lavora, è il pasto tipico perché deve essere "agile" nel senso di semplice, vario e di facile digeribilità, per evitare disturbi post-prandiali come difficoltà di concentrazione, sonnolenza e pesantezza gastrica. Al contempo deve essere gustoso e nutrizionalmente bilanciato. Un evergreen è il piatto composto da proteine, cereali, verdure e una quota di grassi sani, mai eccessiva. L'idea in più? Con la Bresaola della Valtellina IGP, il salume light ricco di proteine e sali minerali, ma soprattutto ottima fonte di Vitamina B, molto preziosa anche in questo periodo"***. Per i 38 milioni di italiani che consumano il salume tipico IGP, il pasto d'elezione è proprio il pranzo: lo consuma a mezzogiorno il 51% degli italiani, soprattutto come **piatto principale (46%)** e come

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 - 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

antipasto (42%), ma c'è chi lo utilizza come **condimento per il primo piatto (29%)** o come **ingrediente per un panino (26%)** (Fonte: Ricerca Doxa).

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP: AZIONE ANTISTRESS GRAZIE ALLE VITAMINE DEL GRUPPO B

La Bresaola della Valtellina è nota per la sua **bontà, per il gusto e la praticità di utilizzo**. Nella sua versione preaffettata in vaschetta è pratica e pronta all'uso, venendo incontro all'esigenze del lavoratore moderno. Una **porzione da 50 grammi** (consigliata) apporta mediamente **76 chilocalorie** e solo **1 grammo di lipidi**. Non mancano i **sali minerali** preziosi per la salute complessiva dell'organismo, soprattutto **ferro, zinco, fosforo, potassio e selenio, alleati del metabolismo**, con proprietà antiossidanti. Ed è ricca di **proteine nobili di alto valore biologico (amminoacidi essenziali) e vitamine**, *“soprattutto del gruppo B – continua Giampietro – che il nostro corpo deve assorbire dagli alimenti, vegetali e animali, eccetto la Biotina (B8) prodotta anche nel nostro intestino”*.

In generale, tra i tanti benefici, la **vitamina B aiuta ad essere attivi ed energici**, allontanando stanchezza e cattivo umore. *“In particolare, la Bresaola della Valtellina IGP ha un buon apporto **vitamina B6, che aiuta le funzioni cerebrali**, prevenendo difficoltà di concentrazione, irritabilità e insonnia, intervenendo nella sintesi della serotonina e di alcuni neurotrasmettitori, e anche di **Vitamina B12 che partecipa a molti processi vitali**, aiutando a mantenere **in salute il sistema nervoso** e a prevenire difficoltà mnemoniche e declino cerebrale, rappresentando a buon diritto un'alternativa valida ed efficace anche nei momenti di stanchezza, di umore negativo e di maggiore impegno. Infine, secondo alcuni lavori scientifici potrebbe anche aiutare ad alleviare il dolore e pertanto qualcuno la definisce come la “vitamina antidolorifica”. Sono assenti i carboidrati, il calcio e la vitamina D, che possiamo “recuperare” associando alla bresaola una porzione di pane e qualche scaglia di formaggio grana o parmigiano (per le 5 idee di pausa pranzo con la Bresaola della Valtellina IGP, commentate dal nutrizionista, vd. Focus 1).*

UNA, NESSUNA E CENTOMILA: L'ANIMA VERSATILE E INSOSPETTIBILE DEL SALUME LIGHT

La bresaola sta vivendo una stagione di attenzione e gradimento da parte degli italiani e molti cominciano a **padroneggiare un numero maggiore di ricette** a base di **Bresaola della Valtellina IGP**, dimostrando una discreta **conoscenza e capacità di abbinamento (il 25% dei consumatori conosce 3-4 preparazioni e il 12% addirittura tra 5 e 10)**. Il bello della Bresaola è, infatti il suo saper adattarsi a svariate preparazioni, con creatività e piacere. Come piatto unico, per insaporire preparazioni e per variare le ricette, aggiunge quel gusto in più e costituisce un valore aggiunto dal punto di vista nutrizionale. Tutto (o quasi) **l'universo 'veg'** si sposa naturalmente con la bresaola, ma la sorpresa è il finocchio, che con il suo profumo delicato, leggermente balsamico, si accompagna a meraviglia con la Bresaola della Valtellina IGP. Con la **frutta esotica trova il suo equilibrio**, in particolare con ananas, mango e avocado, ma anche albicocca e melone, per restare in tema estivo. Infine, ottimo mix con la frutta secca: **le mandorle, dolci e croccanti, la valorizzano alla grande**. E noci e pistacchi sono più o meno sulla stessa lunghezza d'onda (per i consigli su come abbinarla vd. Focus 2).

TEMPO E LIVELLO DI SAZIETÀ: LE DUE CONDIZIONI ESSENZIALI DEL PASTO

Infine, dedichiamo al pasto il giusto tempo, sia nella preparazione che nel consumo, *“lontani da computer e connessione, e apparecchiando sempre la tavola – conclude Giampietro - Volersi bene è importante. E per evitare l'aumento di peso, il consiglio è di portare in tavola solo quello che hai deciso di mangiare, servendoti una porzione “giusta” di ogni portata, “ascoltando” il tuo stomaco e il suo livello di sazietà*”. E un occhio di riguardo anche al movimento fisico, a maggior ragione se sei costretto tutto il giorno a casa, seduto e senza neanche più compiere il movimento per recarti a lavoro: *“sforzati di mantenere una regolare attività motoria, ad es. cyclette, tapis roulant ma anche fare le scale a piedi e ginnastica a corpo libero o con piccoli attrezzi “domestici” (bottiglie riempite con acqua o terra/sabbia, corda per saltare, elastici) 1 o 2 volte al giorno quanti più giorni a settimana e cerca se possibile di esporre ogni giorno braccia e gambe al sole per 15-30 minuti per*

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

favorire la produzione di vitamina D”.

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) -
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.