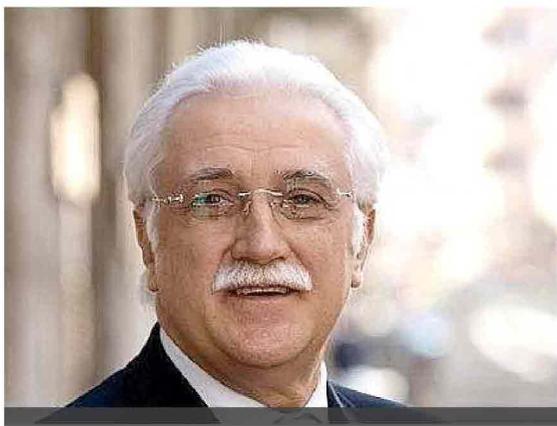


Daily Life > Benessere > Salute: 5-6 pasti e cibi 'benzina' per cervello, ecco dieta del manager

Colazione 'starter' e giusta dose zuccheri e grassi per andare al massimo

Salute: 5-6 pasti e cibi 'benzina' per cervello, ecco dieta del manager



ultimo aggiornamento: 11 febbraio, ore 17:24
Il nutrizionista Giorgio Calabrese: "Non possiamo fare il pieno alla macchina di sera, quando la mettiamo in garage, mentre tutto il giorno camminiamo in riserva"



commenta  0 vota  1 invia stampa

 Mi piace  Tweet     

Milano, 11 feb. - (Adnkronos Salute) - Stress 'a mille', un'agenda senza tregua che prevede di saltare da un appuntamento all'altro fino a tarda sera, il cervello sempre acceso e l'obbligo di essere 24 ore su 24 concentrati, reattivi e brillanti. E' la giornata tipo di un manager. Una categoria sempre in movimento, vite vissute a cento all'ora. Poco spazio per la tavola e poca attenzione a quello che si mangia. Eppure, avverte il nutrizionista Giorgio Calabrese, professore di alimentazione e nutrizione umana all'universita' del Piemonte Orientale di Alessandria e visiting professor alla Boston University School of Medicine, "il legame fra performance intellettive e alimentazione e' forte. Immaginiamo una macchina che deve fare tanta strada. L'autista sa che deve mettere il carburante, il liquido dei freni, l'olio del motore, e ancora non puo' dimenticare l'acqua del radiatore, deve avere ottime ruote e una buona guida. Lo stesso succede con l'alimentazione. Serve una differenziazione di pasti che devono essere almeno 5 al giorno, ma io difendo anche il sesto pasto".

Per mantenere le alte performance intellettuali richieste al manager, il segreto e' dunque spezzettare l'apporto calorico giornaliero in piccoli pasti ricchi di energia, spiega l'esperto oggi a Milano, intervistato dall'Adnkronos Salute a margine di un incontro del servizio di aggiornamento permanente per il top management di **Ambrosetti**. "Non possiamo fare il pieno alla macchina di sera, quando la mettiamo in garage, mentre tutto il giorno camminiamo in riserva".

Le regole sono poche: si' alla dieta mediterranea e no ai regimi alimentari iperproteici all'americana, si' alla giusta dose di grassi e zuccheri 'benzina' per il cervello, attenzione alla colazione, "che ha la funzione di 'starter'" e serve ad accendere i motori. "I due pasti principali, pranzo e cena, devono essere armonizzati nella completezza - continua Calabrese - mentre la colazione richiede piu' carboidrati, ma anche un po' di grassi. Non consiglio una colazione salata, piuttosto un buon latte e caffe', affiancato magari da pane e marmellata, o in alternativa miele o crema spalmabile alla nocciola".

Poi ci sono i **fuori pasto della mattina**, prosegue il nutrizionista: "Spuntini veloci ai cereali e al latte, con una spremuta di frutta. Carboidrati, dunque, che permettano di mantenere alte performance e arrivare fino al pranzo che deve essere molto energetico, ma non appesantire". Per il pasto principale della giornata Calabrese suggerisce "un primo piatto, monopiatto come riso e piselli o pasta e fagioli. La logica deve essere quella di un primo seguito da verdure, accompagnato da un bicchiere di vino, se non ci sono controindicazioni, e frutta".

Nel pomeriggio la linea e' la stessa della mattina: "Pausa con tazza di cioccolato, ideale visto il maltempo, o una tazza di te', affiancata da una fetta biscottata con marmellata o crema spalmabile alla nocciola. Bene anche la frutta, ma in inverno e' preferibile qualcosa di caldo. La sera e' il momento di alternare le varie proteine, dalla carne rossa alla carne bianca, dal pesce alle uova, e i formaggi piu' freschi. Un pasto strutturato in modo che ci sia l'accompagnamento delle verdure, un pezzo di pane e un buon bicchiere di vino. Al termine della giornata, magari mentre ci si rilassa davanti alla tv, si puo' prendere un po' di cioccolato, qualcosa che faccia stare bene con se stessi senza appesantire".

Gli uomini d'affari, riflette Calabrese, "hanno un'attivita' intellettuale esasperata. Devono parlare, ideare, contrattare, aggredire e difendersi, essere diplomatici e amabili ma anche fermi e strateghi. Se e' vero che ogni attivita' intellettuale ha la sua dieta, in questo caso il cervello ha bisogno di molta

Adnkronos su facebook

 Mi piace  Piace a 56.860 persone. Registrati per vedere cosa piace ai tuoi amici.

I PIU' POPOLARI | ATTIVITA' DEGLI AMICI

TV IGN ADNKRONOS

 ULTIMA ORA	 METEO
 SANTI E LUOGHI DI CULTO	 SALUTE
 WEEKLY NEWS	 LAVORO
 OROSCOPO	 PROMETEO

TV **IGN** ALL CHANNELS

in evidenza

-  **Adnkronos su Google Currents**
-  **Confronti AdnKronos**
-  **Anche in versione app e ebook il Libro dei fatti 2012, il bestseller che racconta l'Italia e il mondo**
-  **Accordo tra Samsung e Adnkronos, tutte le news su smartphone**
-  **Tabacco, premiati progetti ricerca per migliorare made Italy**
-  **A Milano il convegno 'Alimentazione, Produttività'**
-  **Benessere'**
-  **Il tabacco italiano: quale futuro tra PAC e mercato**
-  **Patologie ostruttive bronchiali**