

La dieta del manager, 5-6 pasti e cibi "benzina" per il cervello

MILANO - Stress, 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 connessi, reattivi e brillanti. È la giornata tipo di un manager, sempre in movimento, con una vita vissuta a ritmi frenetici. 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'università del Piemonte Orientale di Alessandria e visiting professor alla Boston University School of Medicine, "il legame fra performance intellettive e alimentazione è 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 può 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 è dunque spezzettare l'apporto calorico giornaliero in piccoli pasti ricchi di energia, spiega l'esperto, intervistato a Milano 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 più carboidrati, ma anche un po' di grassi. Non consiglio una colazione salata, piuttosto un buon latte e

caffè, 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 è la stessa della mattina: "Pausa con tazza di cioccolato, ideale visto il maltempo, o una tazza di tè, affiancata da una fetta biscottata con marmellata o crema spalmabile alla nocciola. Bene anche la frutta, ma in inverno è preferibile qualcosa di caldo. La sera è il momento di alternare le varie proteine, dalla carne rossa alla carne bianca, dal pesce alle uova, e i formaggi più 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 può prendere un po' di cioccolato, qualcosa che faccia stare bene con se stessi senza appesantire".

Gli uomini d'affari, riflette Calabrese, "hanno un'attività intellettuale esasperata. Devono parlare, ideare, contrattare, aggredire e difendersi, essere diplomatici e amabili ma anche fermi e strateghi. Se è vero che ogni attività intellettuale ha la sua dieta, in questo caso il cervello ha bisogno di molta modulazione. I neuroni hanno bisogno di zuccheri e della giusta dose di grassi polinsaturi, monoinsaturi, ma anche saturi. Dunque no alla lotta agli zuccheri con le diete iperproteiche, che per i manager sono veramente deleterie. Bisogna tenere i carboidrati, i cereali, il fruttosio nella dieta. Le proteine devono essere assunte in giusta dose. Il consiglio è non

superare quota 15%". E a chi sogna una carriera da "expatriate", manager di stanza all'estero, Calabrese suggerisce: "Cominciate da subito a mettere in pratica la regola dei 6 pasti, mantenendola anche se, vivendo fuori dall'Italia, si è costretti a cambiare dieta".

