STOCKSY

ALIMENTAZIONE

Fai lavorare bene il cervello in smart working

di Nina Gigante - nina_giga

Nutrirsi in modo corretto dà energia e aumenta la concentrazione. Con l'aiuto di un'esperta, ecco come passare indenni dal computer alla tavola (e viceversa)

Nell'ultimo anno, in seguito allo smart working, le case sono diventate anche il nostro ufficio e le giornate lavorative un saltellare continuo tra to do-list e riunioni su Zoom. In sottofondo, moke gorgoglianti e caffè dimenticati, pranzi preparati all'ultimo minuto quando la fame era già in agguato: c'è un modo per essere efficienti e migliorare anche la qualità delle nostre giornate? Chiudi il pc e allaccia il grembiule da cucina: secondo Myriam Sabolla, food mentor e autrice di *Mangia bene, lavora meglio* (Cairo Editore), la risposta è più facile di quel che credi.

Indispensabili gli omega 3 Il cervello è l'organo più complesso del nostro corpo: 100 miliardi di cellule (i neuroni), ognuna delle quali sviluppa circa 10 mila connessioni (sinapsi) con altri neuroni, per sovrintendere a ogni funzione vitale, immagazzinare i ricordi, pensare, ragionare, parlare. Una macchina potente che non si spegne mai, neppure quando dormi. Per questo, pur costituendo il 2% del nostro peso, usa oltre il 20% dell'energia dell'organismo. La qualità della "benzina che immettiamo" è quindi fondamentale per l'efficienza di questo motore e per la nostra resa lavorativa. «Il luogo comune del "pesce che fa bene alla memoria" ha un suo fondamento» spiega Myriam Sabolla. «Tolti i liquidi, la materia grigia è costituita essenzialmente da grassi. Il 70% di questi grassi sono omega 3, acidi grassi essenziali presenti in sgombro, sarde, acciughe, salmone. Il nostro corpo non li produce, deve incamerarli con l'alimentazione: per questo, è indispensabile portare questi alimenti in tavola con regolarità». Se non mangi pesce, opta per i semi di chia, la maggiore fonte di questi grassi nel mondo veg: «Mettine 3 cucchiai in ammollo in una tazza di latte di mandorla, con lamponi schiacchiati e vaniglia, lascia una notte in frigo e gusta questo dolce al cucchiaio come spuntino o a colazione» suggerisce Myriam Sabolla.

Lo zucchero? Quelli dei dolci non è l'ideale Oltre ai grassi, frutta e verdura sono fondamentali: contengono antiossidanti utili a combattere i radicali liberi, consentendo al cervello di lavorare meglio e più a lungo senza stancarsi. Ma sono gli zuccheri il vero carburante della nostra efficienza. Un alibi per tuffarsi sui biscotti? Non proprio. Spiega Sabolla: «I neuroni sono ghiotti di glucosio, lo zucchero nella sua forma più semplice, da cui traggono il 99% dell'energia. Quando ne sono a corto, abbiamo difficoltà a restare vigili: ecco perché è difficile concentrarsi a stomaco vuoto. Ma non tutti i cibi zuccherini rilasciano glucosio alla stessa velocità: cereali e dolci raffinati lo rilasciano troppo rapidamente, dando al cervello un picco di energia seguito da una brusca carenza». L'ideale sono i carboidrati complessi come quelli di cereali integrali, legumi, verdure, in cui il rilascio del glucosio è rallentato dalla presenza della fibra.

Prepara un pranzo bilanciato Secondo lo schema del Piatto del Mangiar Sano messo a punto dai ricercatori di Harvard, utile anche per migliorare le performance cognitive, metà del piatto deve essere riempito da ortaggi di stagione crudi e cotti, un quarto da cereali integrali (pasta, pane o chicchi), l'altro quarto da proteine (animali o vegetali, alternando). Il tutto condito da olio, semi e noci per aggiungere antiossidanti e grassi sani, utili a nutrire i neuroni e rallentare l'assorbimento del glucosio. Metterlo in pratica è semplicissimo e puoi anche creare dei piatti unici facili e veloci da preparare, come per esempio la **pasta profumata al basilico**: «Inforna dei pomodorini conditi con sale, olio e origano a 150° per un'ora, giusto il tempo di una call su Zoom. Al momento di pranzare, aggiungi pasta integrale, ceci in scatola, basilico fresco e olio a crudo» spiega Sabolla. Altre alternative estive sono un'**insalata agrodolce di riso** integrale con lenticchie, uvetta, capperi; **un cous cous alla libanese** (con pomodori, fagioli cannellini, cipollotti, limone, menta); una **pita integrale** con hummus o feta e una grande insalata.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

ACQUA E SNACK FAI-DA-TE

L'IMPORTANZA DELLE PAUSE

L'80% del cervello è costituito da acqua e anche una minima disidratazione causa affaticamento. Per questo, quando ti senti stanca, prima ancora che un caffè è bene ricorrere a un bicchiere d'acqua. E per evitare cali di energia spezza la mattina o il pomeriggio con uno snack che aiuti a mantenere il glucosio a livelli stabili fino all'ora di cena.
Ecco alcune idee:

- hummus di ceci con verdure crude o pane integrale;
- mix di frutta secca;
- una mela con burro di arachidi;
- pane integrale con crema di banane e limone (frullai o schiacci tutto) e una spolverata di semi di canapa.
- Sei solita buttarti sulle patatine? Sostituiscile con i ceci snack: prendi un barattolo di ceci già pronti (scolati e asciugati), mescolali con 3 cucchiai di olio e spezie (curry, garam masala, paprika, peperoncino), stendili su carta forno e inforna a 150° C per 1 ora, scuotendo la teglia ogni 15 minuti.