
Tutti a tavola, quarta tappa

Autore: Daniele Signa

Fonte: Città Nuova

Cosa mangiare a pranzo quando non si ha il tempo? La risposta nella quarta tappa del corso di formazione agile “Tutti a tavola. Come organizzarsi per un’alimentazione sana e sostenibile”.

Mi sento spesso dire dai pazienti che non hanno tempo per pranzare. La vita frenetica delle nostre città, il lavoro che occupa sempre più spazio della nostra vita, i numerosi impegni familiari ci prendono anche il momento del pranzo. La pausa pranzo è troppo breve per sedersi, prendere un piatto sano e che sazi; è più comodo un pasto veloce, un panino al bar, una fetta di pizza o focaccia o al peggio un menu rapido in un fast food.

La quarta tappa del percorso formativo “Tutti a tavola” si focalizzerà su questo tema. La domanda “Cosa mangiare se non ho il tempo?” è posta in modo scorretto. Non si può non avere il tempo di pranzare. Bisogna chiedersi “Perché non ho tempo per pranzare?” Sto dedicando quel tempo del pasto a qualche altro impegno. Ma ne vale la pena? La salute, anche psicologica, ne risente. Bisogna fermarsi e prendere il giusto tempo.

Nella quarta lezione si parlerà della sfida di pranzare ma in modo salutare per l'uomo e per il pianeta. Non occorre un pranzo luculliano, basta mezz'ora. Serve trovare nel piatto l'equilibrio tra i macronutrienti fondamentali per la nostra vita: carboidrati, proteine e grassi e non dimenticare fibre e micronutrienti. Lo scopo deve essere quello di saziarci, non appesantirci (visto che abbiamo anche un pomeriggio di lavoro da affrontare), essere pratici, nutrirci in modo sano e consapevole. Aggiungo anche l'obiettivo della sostenibilità ambientale. La scelta di mangiare sano va' di pari passo con la scelta di alimenti sostenibili. Potremo, così, utilizzare gli avanzi del giorno precedente, stabilire il nostro menu e scegliere alimenti con consapevolezza ma senza elaborarli troppo. Una delle soluzioni sarà il piatto unico che contiene proteine e carboidrati senza dimenticarci delle fibre.

Per ulteriori **informazioni sul corso di formazione** si può [leggere l'articolo](#) di presentazione.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it