# Cara pausa pranzo

**Autore:** Aurora Nicosia
**Fonte:** Città Nuova

**Veloce, in piedi o davanti al computer: così è il pasto di tanti italiani a mezzogiorno.**

Fa male alla salute e alle tasche. Sul banco degli imputati è la pausa pranzo, quella che costa sempre di più e si fa sempre di meno. Secondo un sondaggio elaborato dalla società di servizi per l'impiego *Right Management* e dal *social network* professionale *Linkedln*, il 13 per cento dei lavoratori, infatti, salta la pausa pranzo, mentre il 20 per cento prende al volo qualcosa continuando a lavorare al computer. Sono 25 milioni i pasti serviti ogni giorno in bar e mense che nella misura del 9 per cento vengono consumati in meno di dieci minuti, mentre nel 26 per cento dei casi prendono un tempo che va da 10 a 20 minuti.

Insomma, addio pranzo in famiglia; e fin qui niente di strano, soprattutto nelle grandi città dove non c'è il tempo materiale di tornare a casa. Ma addio anche alla nostra tanto amata dieta mediterranea, quella che tanti ci invidiano e che proprio qualche mese fa è stata annoverata fra i patrimoni dell'Unesco. Non a caso si è cominciata ad usare una nuova parola: de-mediterraneizzazione, ad indicare il passaggio ad altre abitudini alimentari.

Conseguenze negative per la salute, dicevamo, che a furia di pizzette, tramezzini e patatine fritte qualche danno prima o poi lo subisce. Ma non meno per le tasche. Dalle rilevazioni dell'Osservatorio nazionale Federconsumatori, che ha monitorato i prezzi applicati in bar e punti di ristoro *self service*, emerge infatti che i rincari in quest'ultimo anno sono stati notevoli. Ad aumentare, anche del 6 e 12 per cento, sono stati soprattutto i primi e i secondi, ma pure il caffè. Un pasto tipo: acqua, piatto di pasta, macedonia e caffè consumato in un *self service* può arrivare a costare € 11,95 al giorno, per un totale di € 262,90 al mese (considerando 22 giorni lavorativi), ben € 18,70 (pari all'8 per cento) in più rispetto allo scorso anno. Ma la differenza è davvero notevole se si fa il raffronto col 2001: lo stesso pasto costava al giorno € 5,53, pari a € 121,66 al mese, ben il 116 per cento in meno rispetto a oggi.

Rincari che possono aiutare la nostra salute? Secondo il dietologo Giorgio Calabrese, «essere costretti a fare a meno del tramezzino, del panino ricco di grassi, ma anche del primo piatto pieno di intingoli della tavola calda o della fettina panata con patate fritte, non può che spingerci a riscoprire le buone abitudini alimentari». E dunque questo potrebbe essere un incentivo a portarsi da casa un pasto pronto, abitudine questa che ha solo un italiano su cinque, mentre per l'80 per cento dei lavoratori mangiare fuori vuol dire frequentare ristoranti (quelli che se lo possono permettere), pizzerie, mense e bar.

Nessuna meraviglia, allora, se ci si ritrova stanchi, con i chili che aumentano, se la schiena fa male, la digestione diventa difficile, il cuore comincia a fare le bizze, il colesterolo schizza in alto… Siete i benvenuti in quel circolo vizioso che ha per soci le abitudini sedentarie, la scarsa attenzione a quel che si mangia e, in fondo, un bel po' di pigrizia.

C’è invece chi pigro non è per niente e non si ferma mai, neanche per mangiare. Rientrano in questa categoria soprattutto le cosiddette persone in carriera, il cui ritmo di vita è completamente dettato dal lavoro.

La pausa pranzo, invece, termine composto appunto da due parole, dovrebbe essere un momento di stop, in cui tirare il fiato, gustare un cibo con tranquillità, scambiare due parole con i colleghi, fare una passeggiata. E che tutto questo non sia una perdita di tempo lo sostiene anche l’Organizzazione internazionale del lavoro, secondo la quale, al contrario, le cattive abitudini alimentari nuocciono sia alla salute del lavoratore che all’azienda, riducendo anche del 20 per cento la produttività.

Qualche consiglio? Anzitutto una precisazione: mangiar fuori non deve essere necessariamente sinonimo di mangiar male. Un conto, infatti, è ricorrere sempre e solo al *fast food*, a crocchette, supplì e pizze; un altro è consumare insalate, anche proteiche, un piatto di pasta condito semplicemente, un panino non super farcito. E anche variare non è secondario.

Il progetto *Food*, finanziato dall’Unione europea, ha redatto alcune raccomandazioni. Ai ristoratori consiglia di usare in maniera equilibrata sale e zucchero e di proporre prodotti di stagione e regionali, verdure in abbondanza, cereali, pane integrale. Ai lavoratori suggerisce di scegliere piatti cotti in modo sano e con pochi condimenti (al forno, al vapore, alla griglia), evitare di mangiare ogni giorno carne rossa, ma ricorrere anche a pesce e pollo, non tralasciare frutta e verdura, abbondare nell’uso dell’acqua. E poi un consiglio dettato da buon senso: tenere in considerazione il tipo di lavoro che si svolge, se è pesante piuttosto che sedentario o dinamico.