

## La colazione del manager

Giorgio è il direttore vendite di un'industria di elettrodomestici. Quarantenne ex magro, da un paio di anni ha la pancia pronunciata. Non c'è da meravigliarsi che Giorgio stia ingrassando. In effetti è un incallito sedentario, ma i chili in più non lo preoccupano tanto quanto il forte calo di tono che sta vivendo da qualche tempo. Un giorno ha avuto il coraggio di riflettere e ha dovuto ammettere che negli ultimi mesi le cose non gli vanno troppo bene sul piano personale. Dopo il lavoro, sempre più spesso evita gli amici, rinuncia ai fine settimana e limita l'uso del telefono per il timore che lo invitino a cena o al cinema. Questa

svolta negativa nella sua vita l'ha molto preoccupato. Per qualche giorno è stato colto da una profonda crisi depressiva. Poi però ha deciso di rivolgersi a un dietologo e con il suo aiuto è riuscito a ritrovare forma ed energia. Ma quali sono stati gli errori più clamorosi di Giorgio? «Il principale era quello di saltare la prima colazione.» Spiega il dietologo. «Con un pasto di mezzogiorno di solito piuttosto frugale, saltuariamente alternato a impegnativi pranzi di lavoro, Giorgio arrivava a sera senza forze e di pessimo umore. La cena naturalmente era abbondante, ma il riposo notturno non gli dava la possibilità di digerire bene.»

Conclusione: la mancata colazione del mattino ha condizionato in negativo l'intera giornata. «Chi si giustifica dicendo che al mattino non ha fame» continua il dietologo «non deve far altro che alzarsi prima e andare a camminare in un parco. Dopo 25-40 minuti avrà un grande desiderio di tornare a casa, fare la doccia e sedersi a tavola.»

Con una prima colazione sostanziosa il professionista invece sarà pronto ad affrontare meglio anche la giornata più faticosa. A pranzo non consumerà il solito panino frettoloso, ma farà un vero pasto con una moderata porzione di primo o una piccola di secondo, insieme a

un'abbondante porzione di verdura cotta o cruda. Ma il vero rischio professionale del manager è il pranzo d'affari.

Capita infatti che la presenza di un ospite deciso a mangiare bene distolga da ogni proposito. Come sfuggire a questi tranelli? «Bisogna cercare di impostare il pranzo su creme o passati di verdure, ortaggi crudi o cotti e masticare a lungo», suggerisce il dietologo. «Inoltre, bisogna ricordare che, quantità a parte, sono i grassi a tenere più occupato l'apparato digerente.»

(da Starbene, settembre 1991, adattato)

- Che problemi aveva Giorgio?
- Per quale motivo limitava l'uso del telefono?
- Cosa bisognerebbe fare quando non si ha appetito la mattina?
- Che cosa si dovrebbe mangiare quando non si può sfuggire a un pranzo di affari?

