

VEDI LE WEBCAM DELLA PROVINCIA DI CUNEO

CERCA NEL WEB

Google

ACCADEVA UN ANNO FA



**Eventi**  
Inaugurata la 449<sup>a</sup> Fiera Fredda a Borgo San Dalmazzo (FOTO E VIDEO)



**Cronaca**  
All'ora dell'aperitivo arrivano i ladri a Cuneo 2 e San Rocco Castagnaretta



**Attualità**  
Trasporti pubblici potenziati e le norme fino a giugno: Mondovì presenta la nuova piazza Maggiore

[Leggi tutte le notizie](#)

ATTUALITÀ | 04 dicembre 2019, 14:16

## “Cibo e Psiche: attrazione fatale”. Due incontri a Cuneo dell'associazione A-fidati

Appuntamento giovedì 12 dicembre alle ore 21 sul tema “Alimentazione e salute”. Secondo incontro giovedì 20 febbraio alle ore 21 sul tema “Le complesse traiettorie della psiche”. Le due serate si terranno presso il salone de “La Guida”, in via Antonio Bono. Ingresso libero



Immagine di repertorio - Pixabay

“Cibo e Psiche: attrazione fatale”. È il titolo di due incontri organizzati a Cuneo da A-fidati, un'associazione senza scopo di lucro nata da un gruppo di genitori, parenti e amici di persone affette da Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) quali Anoressia, Bulimia, Binge-eating.

Le due serate si terranno presso il salone de “La Guida”, in via Antonio Bono 5 a Cuneo. Ingresso libero.

Appuntamento giovedì 12 dicembre alle ore 21 sul tema “Alimentazione e salute”. Interverrà il dottor Giuseppe Malfi, direttore della Struttura Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'azienda ospedaliera Santa Croce e Carle di Cuneo, nonché presidente dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.

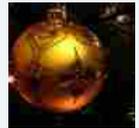
Secondo incontro giovedì 20 febbraio alle ore 21

Targatocn.it

IN BREVE

**mercoledì 04 dicembre**

A Beinette, gli auguri di Natale dell'associazione culturale AttivaMente (h. 15:10)



Svolta green a Villanova Mondovì: dal 2020 attivo il servizio di raccolta dei rifiuti vegetali (h. 14:32)



Laureati da atenei di tutta Italia per il master universitario intitolato a Michele Ferrero (h. 14:00)



Bra, si rinnova l'appuntamento con l'Alzheimer Café (h. 13:44)



A Boves e Beinette “tutto esaurito” per i panettoni della Croce Rossa di Peveragno (h. 13:30)



Alla festa dei Vigili del Fuoco un lungo applauso per Oscar Pozzetti, compianto responsabile del Distaccamento di Alba (h. 13:17)



“Basta stop ai mezzi pesanti in valle Roja”: Federico Borgna scrive al presidente del Département des Alpes Maritimes (h. 13:15)



La Regione Piemonte apre i bandi per il finanziamento degli interventi selvicolturali (h. 13:02)



Alba, a Liliana Segre il “Tartufo dell'Anno” 2019 (h. 12:06)



sul tema “Le complesse traiettorie della psiche”.  
Interverranno gli specialisti del Centro DCA dell'Asl  
CN1

Spiegano dall'associazione A-fidati: *“Siamo un gruppo di genitori con figlie che hanno sofferto o soffrono di Disturbi del Comportamento Alimentare e che quindi da anni si devono confrontare con l'attrazione fatale che il cibo ha sulla mente e viceversa. Proprio partendo da qui vorremmo riflettere aiutati dai relatori sull'impatto sempre più forte che l'alimentazione ha sulla nostra vita quotidiana, quanto la condiziona e quale deve essere il giusto atteggiamento nei confronti del cibo per il vero ben-essere della persona, per un sano equilibrio tra corpo e psiche”.*

A Cuneo i vigili del fuoco celebrano Santa Barbara nel ricordo dei colleghi deceduti a Quargnento  
(h. 12:00)



[Leggi le ultime di: Attualità](#)

**Files:**

[Cibo e psiche locandina \(4.4 MB\)](#)

[cristina mazzariello](#)

**Ti potrebbero interessare anche:**

Загрузка...

**RUBRICHE**

GALLERY	MULTIMEDIA	CLICK SULLA PSICOLOGIA
AD OCCHI APERTI	FASHION	CSV INFORMA
FUORIPORTA	CHOCONEWS	QUATTROZAMPE
AMBIENTE E NATURA	SOROPTIMIST CLUB CUNEO	MOTORI 24
RIDERE & PENSARE	CONFARTIGIANATO NOTIZIE	L'OROSCOPO DI CORINNE
DECENNALE	OVERMOVIE	COLDIRETTI CUNEO
IN&OUT	OVERCOOKING	DATAMETEO
#CONTROCORRENTE	TRELILU	IL PUNTO DI BEPPE GANDOLFO
FELICI E VELOCI		

[Prima Pagina](#) | [Archivio](#) | [Redazione](#) | [Invia un Comunicato Stampa](#) | [Pubblicità](#) | [Scrivi al Direttore](#) | [Premium](#)

Copyright © 2013 - 2019 IINazionale.it. Tutti i diritti sono riservati. Partita Iva: IT 03401570043 [Credits](#) | [Privacy](#)

Redazione | Pubblicità | Contatti

quotidianosanita.it

Lavoro e Professioni

Quotidiano on line  
di informazione sanitaria  
Venerdì 06 DICEMBRE 2019 **QS**

Home | Cronache | Governo e Parlamento | Regioni e Asl | Lavoro e Professioni | Scienza e Farmaci | Studi e Analisi | Archivio

Cerca

**ASSIMEDICICI OFFRE 30 CREDITI ECM AI SANITARI**



segui quotidianosanita.it



Tweet | Condividi | Condividi 0 | stampa

## Nutrizione artificiale e metabolismo. Michela Zanetti nuovo presidente Sinpe

**La nomina in occasione del congresso nazionale svolto a Torino a fine novembre, nell'ambito del quale circa 600 professionisti, tra medici di varie specialità, dietisti, infermieri, farmacisti, hanno avuto modo di confrontarsi sugli argomenti clinici e scientifici più dibattuti e sulle tecnologie più attuali relativamente alla disciplina della nutrizione clinica. Michela Zanetti succede a Luca Gianotti.**



**06 DIC** - L'Assemblea Generale della Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo (SINPE), riunita in occasione del Congresso Nazionale 2019 che si è svolto nelle settimane scorse a Torino ha ratificato i risultati dell'elezione del nuovo Presidente, proclamando vincitrice la prof.ssa **Michela Zanetti**, Associato di Medicina Interna del Dipartimento di Scienze Mediche dell'Università di Trieste..

L'evento ha registrato un'attiva partecipazione: circa 600 professionisti, tra medici di varie specialità, dietisti, infermieri, farmacisti, hanno avuto modo di confrontarsi sugli argomenti clinici e scientifici più dibattuti e sulle tecnologie più attuali relativamente alla disciplina della nutrizione clinica.

Presidenti del congresso **Sergio Riso**, consigliere SINPE e direttore della struttura complessa di Scienza dell'alimentazione e dietetica dell'Azienda ospedaliero-universitaria "Maggiore della Carità" di Novara e **Antonella De Francesco** direttore della struttura complessa di Dietetica e nutrizione clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Città della salute e della scienza di Torino.

Nel corso dei tre giorni sono state affrontate numerose tematiche, riferisce la Società in una nota, "a conferma dell'ampia trasversalità di applicazione della nutrizione clinica nei più svariati ambiti della ricerca scientifica e della pratica clinica, dalle aree chirurgiche e intensivistiche a quelle più prettamente mediche, sia in ambito ospedaliero che territoriale".

Alla necessità di lavorare in rete, attraverso la valorizzazione di modelli organizzativi virtuosi, è stata dedicata una tavola rotonda, presenti anche rappresentanti dell'Assessorato regionale e del Ministero della Salute.

Nell'ottica dell'implementazione di collaborazioni con altre società scientifiche sono state infine dedicate

sessioni congiunte con POIS (Peri operative Italian society) e ADI (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica).

E' emersa la necessità di una risoluzione "improrogabile" di alcune importanti criticità. "Infatti - si legge nella nota della Sinpe -, malgrado le numerose e consistenti evidenze scientifiche, la valutazione dello stato nutrizionale non è ancora una procedura regolarmente eseguita e al supporto nutrizionale non sempre viene riconosciuto un ruolo terapeutico. In molti ospedali mancano strutture con personale dedicato nonché numericamente adeguato e la nutrizione artificiale a domicilio (NAD) è ancora orfana di una normativa nazionale, che garantisca equità di trattamento su tutto il territorio italiano".

Le giornate sono state impreziosite da letture magistrali da parte di ospiti di levatura internazionale: il professor **Olle Ljungqvist**, presidente del comitato esecutivo di ERAS (Enhanced recovery after surgery) Society e il professor **Rocco Barazzoni**, presidente ESPEN (European Society of Clinical Nutrition and

QSnewsletter

**ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER**  
Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di Quotidiano Sanità.

iPiùLetti [7 giorni] [30 giorni]

- 1 Ordine Tsrp-Pstrp. Al via le Commissioni d'Albo. "Ora si punti a loro valorizzazione". Intervista al presidente Alessandro Beux
- 2 Il salasso di 10 anni di blocco contrattuale: per i medici 6.470 euro e per gli infermieri 2.720 euro di minor potere d'acquisto. Con il nuovo contratto aumenti medi variabili tra 83

Metabolism), società di cui SINPE è la rappresentante a livello nazionale. E proprio in Italia, a Milano nel 2021, si svolgerà il congresso ESPEN, con la presidenza del professor **Luca Gianotti**, direttore della Chirurgia epatobiliopancreatica, dipartimento di Medicina e chirurgia università Milano-Bicocca (ASST Monza) e presidente uscente SINPE.

Grande attenzione è stata riservata ai giovani soci (under 40) attraverso un meeting pregressuale (SINPE 4Young) e novità assoluta, è stata rappresentata da due corsi LLL-ESPEIN incentrati sul paziente pediatrico e sul paziente oncologico.

Tra i consiglieri neo-eletti anche la dottoressa **Antonella Lezo** responsabile della struttura semplice di Dietetica e nutrizione clinica presidio OIRM-S. Anna, Città della Salute e della Scienza di Torino.

06 dicembre 2019

© Riproduzione riservata

Commenti: 0

Ordina per **Novità** ↕



Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Altri articoli in Lavoro e Professioni



**Il salasso di 10 anni di blocco contrattuale: per i medici 6.470 euro e per gli infermieri 2.720 euro di minor potere d'acquisto. Con il nuovo contratto aumenti medi variabili tra 83 e 200 euro che non coprono il gap stipendiale rispetto al 2009. L'Analisi per le categorie**



**Specialisti ambulatoriali. Speranza apre ad aumento ore per gli specialisti già in servizio e al superamento delle incompatibilità**



**Osservatorio Farmaceutico: "Si recepisca in una norma quanto previsto dall'Accordo tra Regioni e Farmindustria sul payback"**



**Emergenza Urgenza. Fimeuc: "Convocati a marzo gli Stati generali"**



**Sicurezza sul lavoro. In Italia manca una strategia nazionale. La denuncia di Cgil, Cisl e Uil**



**Federterme. Massimo Caputi nuovo presidente**

e 200 euro che non coprono il gap stipendiale rispetto al 2009. L'analisi per tutte le categorie

- 3 "Per la sanità italiana serve una terapia d'urto: 13,5 miliardi in 5 anni". Tra le priorità un piano straordinario di assunzioni e stabilizzazioni per il personale. Intervista a Walter Ricciardi, che presenta il programma di Calenda per la sanità
- 4 Decreto fiscale. Testo in Aula alla Camera. Ecco le misure per la sanità: dal nuovo tetto di spesa per il personale alla 'tampon tax'
- 5 L'assalto alla professione medica. Chi salverà noi Medici "DOC"?
- 6 L'osteopatia e i fisioterapisti d'assalto
- 7 Professioni sanitarie e medici. Anelli risponde a Beux: "No a trasferimento competenze senza percorso formativo adeguato"
- 8 "I medici abbandonino l'idea di rappresentare da soli la sanità". Lettera aperta di Beux ad Anelli dopo le polemiche sulla delibera veneta
- 9 Corsi laurea professioni sanitarie: in crescita domande per medici, stazionarie quelle per le altre professioni sanitarie. Sblocchi professionali in aumento per attività libero professionale
- 10 Osteopati e chiropratici. Imbarazzo nel Ccs?

**Quotidianosanità.it**  
Quotidiano online d'informazione sanitaria.  
QS Edizioni srl  
P.I. 12298601001

Via Boncompagni, 16  
00187 - Roma

Via Vittore Carpaccio, 18  
00147 Roma (RM)

**Direttore responsabile**  
Cesare Fassari

**Direttore editoriale**  
Francesco Maria Avitto

**Direttore generale**  
Ernesto Rodriguez

**Redazione**  
Tel (+39) 06.59.44.62.23  
Tel (+39) 06.59.44.62.26  
Fax (+39) 06.59.44.62.28  
redazione@qsedizioni.it

**Pubblicità**  
Tel. (+39) 06.89.27.28.41  
commerciale@qsedizioni.it

Copyright 2013 © QS Edizioni srl.  
Tutti i diritti sono riservati  
- P.I. 12298601001  
- iscrizione al ROC n. 23387  
- iscrizione Tribunale di Roma n. 115/3013 del 22/05/2013

Riproduzione riservata.  
[Policy privacy](#)

Chi sceglie di proseguire nella navigazione su questo sito oppure di chiudere questo banner, esprime il consenso all'uso dei cookie. [Privacy Policy](#)

**Accetto**

# Il Giornale del Cibo

CONOSCERE • SCOPRIRE • GUSTARE


[Rubriche](#)
[Ricette](#)
[My account](#)
[Buona pausa pranzo](#)

[Home](#) » [Buona pausa pranzo](#) » La "buona pausa pranzo" è un atto d'amore verso se stessi: le abitudini degli italiani e il commento degli esperti



Buona pausa pranzo

## LA "BUONA PAUSA PRANZO" È UN ATTO D'AMORE VERSO SE STESSI: LE ABITUDINI DEGLI ITALIANI E IL COMMENTO DEGLI ESPERTI

🕒 06/12/2019 ✍️ Silvia Bernardi 📄 3 💬 0 commenti

### INDICE

Martedì 3 dicembre sono stati presentati a Milano i dati della campagna **#BuonaPausaPranzo** condotta dal **Giornale del Cibo** e dal nostro editore **CIRFOOD**, per sensibilizzare il pubblico sul tema della Pausa Pranzo di studenti e lavoratori.

Dopo averci occupati di alimentazione infantile, nel 2018, con la campagna **#CrescereTavola**, quest'anno ci siamo infatti dedicati alle abitudini alimentari degli adulti.

Per un anno, attraverso sondaggi, quiz e test proposti attraverso le nostre pagine e i social network, abbiamo raccolto i pareri di centinaia di utenti e lettori de Il Giornale del Cibo: grazie a questi

contributi ci è stato possibile presentare un quadro completo su abitudini, preferenze e desiderata.

Insieme ai dati raccolti dal magazine, con #BuonaPausaPranzo sono stati presentati anche quelli emersi dalla ricerca nazionale condotta da **Nomisma per l'Osservatorio Buona Pausa Pranzo di CIRFOOD**, che ci ha restituito una panoramica sulle tendenze che riguardano questo momento della giornata di ognuno di noi.

L'evento di presentazione, moderato da **Germano Lanzoni**, comico, speaker e conduttore, ha visto la partecipazione del medico nutrizionista **Mauro Mario Mariani** che ci ha aiutato a leggere i dati emersi arricchiti dai commenti di **Elena Bauer**, Communication Manager di IFOM, centro di ricerca dedicato allo studio della formazione e dello sviluppo dei tumori, che ha portato l'esperienza di un'azienda particolarmente attenta alle esigenze dei lavoratori, anche in pausa pranzo, dove il ristorante aziendale è gestito da CIRFOOD. **Silvia Zucconi**, Responsabile Market Intelligence di Nomisma, ha presentato la ricerca nazionale, e **Silvia Trigilio**, direttore Responsabile del Giornale del Cibo, ha presentato e commentato la campagna condotta dal giornale in collaborazione con CIRFOOD.

## #BUONAPAUSAPRANZO: I NUMERI DELLA CAMPAGNA

Chi sono le persone che hanno partecipato a #BuonaPausaPranzo e in che modo sono state coinvolte? La campagna è riuscita a raggiungere un numero molto significativo di utenti, come hanno sottolineato Silvia Zucconi di Nomisma e Silvia Trigilio de Il Giornale del Cibo. Alla ricerca Nomisma, infatti, hanno partecipato **1.200 soggetti tra 18 e 55 anni**, che pranzano abitualmente fuori casa, su tutto lo Stivale.

Di fianco a questi dati, abbiamo quelli raccolti grazie alla partecipazione attiva dei lettori de Il Giornale del Cibo che, come racconta il Direttore, hanno commentato e interagito nel corso dell'ultimo anno attraverso la pagina Facebook: in tutto, sono state infatti coinvolte **circa 70.000** persone.

## UN PUBBLICO VIRTUOSO: BUONE ABITUDINI IN PAUSA PRANZO

“Lo strumento più utile – afferma Trigilio – è stato sicuramente il [test di autovalutazione](#) con cui i lettori hanno condiviso le loro abitudini in Pausa Pranzo, 15 domande – a cui hanno risposto più di **2.300 persone** – elaborate in collaborazione con la Dott.ssa Barbara Paolini dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica Onlus”. Questo test ha permesso di comprendere se le abitudini portate avanti durante la Pausa Pranzo sono pessime, corrette o migliorabili.

I risultati emersi sono stati piacevolmente sorprendenti: i lettori de Il Giornale del Cibo sono **consapevoli, attenti agli alimenti che scelgono, interessati a dimensioni di convivialità** durante il pranzo, ed evitano il più possibile spuntini frettolosi davanti al computer.

Nel test di autovalutazione, i nostri lettori hanno totalizzato da 11 a 14 punti su 15. Dai risultati del test, dai commenti e dalle interazioni viene evidenziato quanto a livello generale, il momento della Pausa Pranzo sia percepito come importante e da valorizzare, attraverso scelte attente e tempistiche favorevoli.

Nello specifico, il risultato del test ha permesso di capire se e quanto le proprie abitudini in pausa pranzo siano corrette e quindi di ricevere consigli su come migliorarle. Abbiamo quindi scoperto che chi ci segue:

- non salta quasi mai la Pausa Pranzo
- dedica a questo momento almeno 20 minuti
- ama mangiare in un locale con cucina o ristorante aziendale, che è ritenuto un servizio

importante dall'80% dei partecipanti

- consuma giornalmente frutta e verdura, e settimanalmente legumi
- mangia carne rossa non più di 2 volte a settimana e metà di loro sceglie il pesce almeno una volta a settimana
- predilige la stagionalità dei prodotti
- raramente termina il pranzo con un dolce.

Le abitudini alimentari emerse dal dialogo su Facebook evidenziano che i lettori de Il Giornale del Cibo prediligono un pranzo a base di carboidrati, oppure di verdure.

Il Dott. Mariani ha quindi sottolineato come il pubblico conosca le linee guida della dieta mediterranea.

Grazie a dati emersi inizia quindi a delinearsi un concetto fondamentale che farà da filo conduttore all'evento di presentazione di #BuonaPausaPranzo, ovvero quanto un'alimentazione sana ed equilibrata sia legata alla **semplicità di ingredienti**, alle preparazioni e modalità di fruizione del pasto, evitando quindi il più possibile tutto ciò che è preconfezionato o fuori stagione. "Non dobbiamo regredire a uno stile alimentare agricolo ormai superato e impossibile da replicare – afferma il dottor Mariani, – **ma andare alla ricerca dell'essenza, questo sì**".

## UNA #BUONAPAUSAPRANZO? È (ANCHE) QUESTIONE DI TEMPO

Come accennato sopra, i lettori de Il Giornale del Cibo si concedono **almeno 20 minuti per sedersi e pranzare**: anche dalla ricerca Nomisma, ci dice Silvia Zucconi, emergono dati positivi, infatti il 59% dei lavoratori e il 52% **dedica al pranzo tra i 30 e i 40 minuti**.

Il **tempo gioca un ruolo fondamentale** per vivere un momento di qualità: Elena Bauer di IFOM, grazie all'esperienza portata avanti presso il centro di ricerca, afferma che "la Pausa Pranzo non deve essere concepita come un **interstizio spazio temporale** in cui dobbiamo riempire il nostro tubo digerente, ma come un momento da dedicare alla decompressione, all'interazione e alla relazione, alla **conciliazione dei ritmi di vita e lavoro**. È un momento per se stessi".

## L'IMPORTANZA DEL LUOGO DOVE SI MANGIA E L'ESPERIENZA DELLA CONVIVIALITÀ

Lavorare dove si mangia, o mangiare dove si lavora?

#BuonaPausaPranzo ci aiuta a fare luce anche **sull'importanza del luogo in cui trascorriamo questo momento della giornata**: i lettori del Giornale del Cibo mangiano il 50% a casa, e il 50% fuori casa, il 35% di essi ha un servizio mensa, e l'80% di chi usufruisce del servizio lo ritiene molto importante.

Ma in base a cosa si sceglie dove trascorrere la Pausa Pranzo? Molto dipende dall'esperienza di **convivialità**: il nostro pubblico, infatti, evidenzia l'esigenza di sedersi a un tavolo e **mangiare insieme per socializzare**, e rendere più solido il legame tra colleghi.

Sia la nostra raccolta dati che quella sviluppata da Nomisma sottolineano come chi non ha alternative al **pranzo portato da casa** e non dispone di uno spazio adeguato per pranzare in ufficio sia in difficoltà: vediamo insieme come i dati della ricerca presentati da Silvia Zucconi confermano quanto emerso dalla raccolta di opinioni de Il Giornale del Cibo.

Tra i partecipanti alla ricerca Nomisma, il 43% dei lavoratori pranza in ufficio almeno 2-3 volte alla settimana, mentre il 45% torna a casa durante la pausa pranzo. Sul luogo di lavoro, si consumano soprattutto **pasti portati da casa o già pronti da mangiare o scaldare**. Il 35% usufruisce della ristorazione aziendale, mentre altri comprano nei piccoli negozi vicino all'ufficio, oppure optano per il food delivery.

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok



# La "buona pausa pranzo" è un atto d'amore verso se stessi: le abitudini degli italiani

Cerca...

Invia

PUBBLICITÀ

38 Visto | Dicembre 13, 2019 | Cucina, Ultimi Articoli Valle del Serchio

Verde Azzurro 6

PUBBLICITÀ

Location Matrimoni a Catania - Spazio Opificium  
Opificium Spazio si trova ad Acireale. opificiumspazio.com

APRI



Location Matrimoni a Catania - Spazio Opificium  
Opificium Spazio si trova ad Acireale. opificiumspazio.com

APRI

Ristorante Pizzeria  
**"IL GRANIO"**

Enobiblioteca  
WineBar  
Ristorante  
Pizzeria

*"leggere gustando"*  
Farro - Zuppa alla frastoniana  
e Sciungata con arrosti

Via dell'Acquacalda, 2480  
San Pietro a Vico LUCCA  
Info e prenotazioni  
0583-997131

## La "buona pausa pranzo" è un atto d'amore verso se stessi: le abitudini degli italiani e il commento degli esperti

Martedì 3 dicembre sono stati presentati a Milano i dati della campagna **#BuonaPausaPranzo** condotta dal **Giornale del Cibo** e dal nostro editore **CIRFOOD**, per sensibilizzare il pubblico sul tema della Pausa Pranzo di studenti e lavoratori.

Dopo averci occupati di alimentazione infantile, nel 2018, con la campagna **#CrescereTavola**, quest'anno ci siamo infatti dedicati alle abitudini alimentari degli adulti.

Per un anno, attraverso sondaggi, quiz e test proposti attraverso le nostre pagine e i social network, abbiamo raccolto i pareri di centinaia di utenti e lettori de Il Giornale del Cibo: grazie a questi contributi ci è stato

possibile presentare un quadro completo su abitudini, preferenze e desiderata.

Insieme ai dati raccolti dal magazine, con **#BuonaPausaPranzo** sono stati presentati anche quelli emersi dalla ricerca nazionale condotta da **Nomisma** per l'**Osservatorio Buona Pausa Pranzo di CIRFOOD**, che ci ha restituito una panoramica sulle tendenze che riguardano questo momento della giornata di ognuno di noi.

L'evento di presentazione, moderato da **Germano Lanzoni**, comico, speaker e conduttore, ha visto la partecipazione del medico nutrizionista **Mauro Mario Mariani** che ci ha aiutato a leggere i dati emersi arricchiti dai commenti di **Elena Bauer**, Communication Manager di IFOM, centro di ricerca dedicato allo studio della formazione e dello sviluppo dei tumori, che ha portato l'esperienza di un'azienda particolarmente attenta alle esigenze dei lavoratori, anche in pausa pranzo, dove il ristorante aziendale è gestito da **CIRFOOD**. **Silvia Zucconi**, Responsabile Market Intelligence di **Nomisma**, ha presentato la ricerca nazionale, e **Silvia Triglio**, direttore Responsabile del **Giornale del Cibo**, ha presentato e commentato la campagna condotta dal giornale in collaborazione con **CIRFOOD**.

**EURO REPAR**  
CAR SERVICE AUTOFFICINA

**AUTOFFICINA  
SPECIALIZZATA PEUGEOT**

LENCI PAOLO  
VIA PESCIATINA 557 55010  
GRAGNANO CAPANNORI

PUBBLICITÀ

CIBI E NATURA

SPORT

MERCATINO DELL'USATO ZONA ACQUA  
CALDA A LUCCA

Si è verificato un errore.

## BuonaPausaPranzo: i numeri della campagna

Chi sono le persone che hanno partecipato a #BuonaPausaPranzo e in che modo sono state coinvolte? La campagna è riuscita a raggiungere un numero molto significativo di utenti, come hanno sottolineato Silvia Zucconi di Nomisma e Silvia Triglio de Il Giornale del Cibo. Alla ricerca Nomisma, infatti, hanno partecipato **1.200 soggetti tra 18 e 55 anni**, che pranzano abitualmente fuori casa, su tutto lo Stivale.

Di fianco a questi dati, abbiamo quelli raccolti grazie alla partecipazione attiva dei lettori de Il Giornale del Cibo che, come racconta il Direttore, hanno commentato e interagito nel corso dell'ultimo anno attraverso la pagina Facebook: in tutto, sono state infatti coinvolte **circa 70.000 persone**.

## Un pubblico virtuoso: buone abitudini in Pausa Pranzo

"Lo strumento più utile – afferma Triglio – è stato sicuramente il **test di autovalutazione** con cui i lettori hanno condiviso le loro abitudini in Pausa Pranzo, 15 domande – a cui hanno risposto più di **2.300 persone** – elaborate in collaborazione con la Dott.ssa Barbara Paolini dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica Onlus". Questo test ha permesso di comprendere se le abitudini portate avanti durante la Pausa Pranzo sono pessime, corrette o migliorabili.

I risultati emersi sono stati piacevolmente sorprendenti: i lettori de Il Giornale del Cibo sono **consapevoli, attenti agli alimenti che scelgono, interessati a dimensioni di convivialità** durante il pranzo, ed evitano il più possibile spuntini frettolosi davanti al computer.

Nel test di autovalutazione, i nostri lettori hanno totalizzato da 11 a 14 punti su 15. Dai risultati del test, dai commenti e dalle interazioni viene evidenziato quanto a livello generale, il momento della Pausa Pranzo sia percepito come importante e da valorizzare, attraverso scelte attente e tempistiche favorevoli.

Nello specifico, il risultato del test ha permesso di capire se e quanto le proprie abitudini in pausa pranzo siano corrette e quindi di ricevere consigli su come migliorarle. Abbiamo quindi scoperto che chi ci segue:

- non salta quasi mai la Pausa Pranzo
- dedica a questo momento almeno 20 minuti
- ama mangiare in un locale con cucina o ristorante aziendale, che è ritenuto un servizio importante dall'80% dei partecipanti
- consuma giornalmente frutta e verdura, e settimanalmente legumi
- mangia carne rossa non più di 2 volte a settimana e metà di loro sceglie il pesce almeno una volta a settimana
- predilige la stagionalità dei prodotti
- raramente termina il pranzo con un dolce.

Le abitudini alimentari emerse dal dialogo su Facebook evidenziano che i lettori de Il Giornale del Cibo prediligono un pranzo a base di carboidrati, oppure di verdure.

Il Dott. Mariani ha quindi sottolineato come il pubblico conosca le linee guida della dieta mediterranea.

Grazie a dati emersi inizia quindi a delinearsi un concetto fondamentale che farà da filo conduttore all'evento di presentazione di #BuonaPausaPranzo, ovvero quanto un'alimentazione sana ed equilibrata sia legata alla **semplicità di ingredienti**, alle preparazioni e modalità di fruizione del pasto, evitando quindi il più possibile tutto ciò che è preconfezionato o fuori stagione. "Non dobbiamo regredire a uno stile alimentare agricolo ormai superato e impossibile da replicare – afferma il dottor Mariani, – **ma andare alla ricerca dell'essenza, questo sì**".

## Una #BuonaPausaPranzo? È (anche) questione di tempo

[https://www.ilgiornaledelcibo.it/pausa-pranzo-dati/?utm\\_term=6211+-+https%3A%2F%2Fwww.ilgiornaledelcibo.it%2Fpausa-pranzo-dati%2F&utm\\_campaign=Newsletter+Editoriale&utm\\_medium=email&utm\\_source=MagNews&utm\\_content=276+-+334+%282019-12-10%29](https://www.ilgiornaledelcibo.it/pausa-pranzo-dati/?utm_term=6211+-+https%3A%2F%2Fwww.ilgiornaledelcibo.it%2Fpausa-pranzo-dati%2F&utm_campaign=Newsletter+Editoriale&utm_medium=email&utm_source=MagNews&utm_content=276+-+334+%282019-12-10%29)

Come accennato sopra, i lettori de Il Giornale del Cibo si concedono **almeno 20 minuti per sedersi e pranzare**: anche dalla ricerca Nomisma, ci dice Silvia Zucconi, emergono dati positivi, infatti il 59% dei lavoratori e il 52% **dedica al pranzo tra i 30 e i 40 minuti**.



Riprova più tardi. (ID riproduzione: DJ-XQNKcEbQP2eI)  
 Ulteriori informazioni

PUBBLICITÀ

SEGUICI SU



Il tempo gioca un ruolo fondamentale per vivere un momento di qualità: Elena Bauer di IFOM, grazie all'esperienza portata avanti presso il centro di ricerca, afferma che "la Pausa Pranzo non deve essere concepita come un **interstizio spazio temporale** in cui dobbiamo riempire il nostro tubo digerente, ma come un momento da dedicare alla decompressione, all'interazione e alla relazione, alla **conciliazione dei ritmi di vita e lavoro**. È un momento per se stessi".

## L'importanza del luogo dove si mangia e l'esperienza della convivialità

Lavorare dove si mangia, o mangiare dove si lavora?

#BuonaPausaPranzo ci aiuta a fare luce anche sull'importanza del luogo in cui trascorriamo questo momento della giornata: i lettori del Giornale del Cibo mangiano il 50% a casa, e il 50% fuori casa, il 35% di essi ha un servizio mensa, e l'80% di chi usufruisce del servizio lo ritiene molto importante.

Ma in base a cosa si sceglie dove trascorrere la Pausa Pranzo? Molto dipende dall'esperienza di **convivialità**: il nostro pubblico, infatti, evidenzia l'esigenza di sedersi a un tavolo e **mangiare insieme per socializzare**, e rendere più solido il legame tra colleghi.

Sia la nostra raccolta dati che quella sviluppata da Nomisma sottolineano come chi non ha alternative al **pranzo portato da casa** e non dispone di uno spazio adeguato per pranzare in ufficio sia in difficoltà: vediamo insieme come i dati della ricerca presentati da Silvia Zucconi confermano quanto emerso dalla raccolta di opinioni de Il Giornale del Cibo.

Tra i partecipanti alla ricerca Nomisma, il 43% dei lavoratori pranza in ufficio almeno 2-3 volte alla settimana, mentre il 45% torna a casa durante la pausa pranzo. Sul luogo di lavoro, si consumano soprattutto **pasti portati da casa o già pronti da mangiare o scaldare**. Il 35% usufruisce della ristorazione aziendale, mentre altri comprano nei piccoli negozi vicino all'ufficio, oppure optano per il food delivery.

Secondo i dati Nomisma, il 22% degli studenti e il 16% dei lavoratori scelgono dove mangiare soprattutto in base alla vicinanza con il luogo di studio o lavoro, per ottimizzare. **La praticità, insieme al gusto**, viene evidenziata come un fattore di scelta più importante del prezzo.

A tal proposito, Nomisma ha chiesto a chi non ha un servizio di ristorazione aziendale "dove vorrebbe poter pranzare", e la risposta ricevuta è stata soprattutto "in un **luogo accogliente**, che sia un ristorante o una tavola calda", a dimostrazione del fatto che il **dove** è fondamentale.

## L'importanza del ristorante aziendale

Uno degli aspetti più interessanti emerso dalla ricerca Nomisma, è il rapporto di studenti e lavoratori con il **servizio di ristorazione aziendale**, che viene considerato virtuoso sia per la comodità che per la possibilità di **conoscere ingredienti, ricette e preparazioni nuove**.

"La ristorazione aziendale è quindi un'esperienza interessante" spiega Silvia Zucconi di Nomisma "perché permette di approfondire i valori nutrizionali dei prodotti e acquisire maggiori competenze legate al cibo. Un consumatore attento apprezza questi aspetti."

Ciò che emerge come imprescindibile in un servizio di ristorazione aziendale, è che il piatto **deve comunque essere gradevole e di buon gusto**, e ci deve essere varietà nella scelta delle preparazioni e della rotazione di menu, introducendo spesso nuove ricette.

Anche i dati parlano chiaro: l'84% degli intervistati vorrebbe nuove ricette in menù, per il 66% è necessario specificare le informazioni nutrizionali, e il 65% vorrebbe che venissero ridotti impatto ambientale e impronta idrica dei cibi serviti nei ristoranti aziendali, il 70% apprezza la varietà del menù, il 64% la rotazione.

Un altro dato molto significativo, è il **grande valore che viene dato al personale** che lavora nelle mense aziendali: il 76% di chi usufruisce del servizio di ristorazione aziendale valuta inoltre il personale **qualificato e gentile**.

## Da "mensa" aziendale a "ristorante" aziendale: il valore del cibo incontra quello della relazione

A supporto di ciò, è molto preziosa la testimonianza di Elena Bauer, che racconta come in IFOM si creano **veri e propri rapporti empatici**: il personale del ristorante aziendale, gestito da CIRFOOD, impara a conoscerci, a comprendere se quel giorno sei stanco, se hai bisogno di una parola gentile o di un condimento in più. "A tal proposito – conclude – si può iniziare a parlare di **ristorante aziendale** ancor più

che di mensa, perché si evidenzia davvero quanto l'aspetto relazionale si integri con quello professionale".

In tale senso, l'esperienza di IFOM rientra davvero tra le buone pratiche da prendere ad esempio: il centro di ricerca ha recentemente ristrutturato l'intera zona del ristorante aziendale, cogliendo la **proposta di avere un luogo dialogo** venuta da alcuni ricercatori.

Quando i dipendenti hanno iniziato ad utilizzare la borraccia in alluminio invece che la bottiglietta di plastica, la direzione IFOM e CIRFOOD si sono resi conto che c'erano le basi per un progetto di restyling completo, che potesse andare maggiormente incontro alle esigenze di chi lavora nel centro di ricerca, approfondendo anche aspetti di sostenibilità, varietà e personalizzazione.

È nata così l'idea di mettere delle fontanelle per riempire le borracce, rendere completamente plastic free lo spazio di ristorazione e ristrutturarlo con un progetto architettonico di altissimo livello, nel quale è stato eliminato il concetto "unidirezionale" di fila per prendere da mangiare: infatti si può muovere liberamente tra zone a isola dedicate a diversi alimenti e preparazioni.

Il progetto di IFOM è riuscito a rispondere all'esigenza di personalizzazione che è emersa anche da alcuni commenti a #BuonaPausaPranzo: un ristorante aziendale concepito in questo modo consente di diventare **utenti attivi nella propria food experience**, ed essere quindi più consapevoli.

## Cosa si mangia durante la Pausa Pranzo? Ingredienti, ricette e sperimentazioni

I dati Nomisma completano il quadro rivelando che generalmente, fuori casa, i lavoratori italiani in pausa pranzo preferiscono cibo biologico o piatti con pochi grassi, prediligendo la leggerezza, mentre gli studenti non disdegnano cibi iperproteici.

Il Dott. Mariani lancia quindi un monito agli studenti italiani, dicendo che "è bene fare attenzione alle troppe proteine, ricordandosi di un importante motto: **né troppo, né poco, né sempre, né mai**".

Cosa scegliamo, quindi, per trascorrere una #BuonaPausaPranzo?

Silvia Zucconi segnala che "oltre il 90% degli studenti e dei lavoratori opta per **piatti della tradizione**. Al secondo posto troviamo le ricette regionali, seguite da **cucina giapponese e cinese**".

La Pausa Pranzo è quindi un momento per sperimentare, durante il quale si ha voglia di essere contaminati e di vivere esperienze legate al cibo.

## Una #BuonaPausaPranzo racconta il nostro stile di vita

La Pausa Pranzo diventa quindi un momento per esplorare e ampliare le nostre abitudini e il nostro stile di vita: secondo i dati relativi al lifestyle e ai trend evidenziati da Nomisma, emerge che gli studenti fanno spesso uso di spezie e **alimenti "etnici"**, come cous cous, quinoa, zenzero, curcuma, cumino, cardamomo, avocado per arricchire insalate, e anche il 15-20% dei lavoratori apprezza questi sapori e ne fa abitualmente uso.

Non è ancora sdoganata la conoscenza e la **sceita dei superfood**, invece, come ad esempio i mirtilli rossi, particolarmente energetici e benefici, che rimangono in sottofondo, per scarsa conoscenza, difficoltà di reperimento e costo elevato.

Ma, come ci ricorda il Dott. Mariani per riportarci sempre a una dimensione di "natura e benessere", non dobbiamo dimenticare che **"un vero superfood è anche pane e olio**, o un piatto di pasta al pomodoro con la passata fatta ad agosto, dopo aver raccolto i pomodori cresciuti al sole".

## La Pausa Pranzo, una dichiarazione d'amore verso il cibo

Una nostra lettrice, in uno dei commenti lasciati a un post dedicato alla campagna, dice che **"dedicare tempo e fantasia alla propria pausa pranzo è un atto d'amore verso se stessi"**, ed è proprio questo, secondo noi, il concetto alla base di #BuonaPausaPranzo.

Come ha ricordato il Direttore Silvia Trigilio, il cibo è un **valore culturale**: mangiare sano significa mangiare cercando equilibrio e benessere, ma anche con gusto e gioia, e la pausa pranzo non fa eccezione.

Il tempo che dedichiamo, dove decidiamo di trascorrerla, gli alimenti che mettiamo nel piatto, tutto concorre a definire che valore diamo al cibo, e con quanto amore scegliamo di occuparcene.

E, proprio come ha ricordato anche il dott. Mariani, fondamentale è anche acquisire sempre maggior **consapevolezza sulle scelte alimentari che compiamo**: chiederci perché ordiniamo un tal cibo piuttosto che un altro, quali alimenti mancano nella nostra dieta, e come possiamo migliorare la nostra alimentazione, senza dimenticarci l'**importanza della frugalità** legata alla dieta mediterranea.

Ciò che emerge da #BuonaPausaPranzo è l'importanza che gli italiani danno a questo momento, pur con alcune difficoltà e margini di miglioramento, andando alla ricerca di una pausa pranzo che venga incontro ad esigenze di gusto, convenienza e praticità.

Che sia, quindi, **veloce ma non frettolosa, al giusto prezzo ma sempre gustosa**, condita con ingredienti sani, e anche con la **consapevolezza del cibo che abbiamo nel piatto, senza dimenticare la filiera di produzione**, e che sia trascorsa in un luogo conviviale, che diventa anche **occasione di relazione**.

Del resto, noi italiani crediamo fortemente nel fatto che siamo ciò che mangiamo, anche se l'odierna frenesia rischia di farcelo dimenticare. Germano Lanzoni, il conduttore dell'evento, ha ricordato che "siamo l'unico popolo al mondo che parla di cibo anche mentre mangia", proprio per sottolineare quanto sia importante il momento del pasto.

**#BuonaPausaPranzo a tutti**, allora, con un'esortazione di attenzione e consapevolezza verso le nostre scelte alimentari, che siano davvero sempre... buone!



**EMPORIO DEL MATERASSO** SI CONSEGNA GRATIS E SI RITIRA L'USATO  
 Materassi e molle, Lattice, Memory Foam, Reti ortopediche  
**Letti su misura - Divani - Poltrone Relax - Cuscini ed accessori**  
 www.emporiodelmaterasso.eu cell. 340 1692535 info@emporiodelmaterasso.eu

Commenti: 0

Ordina per



 Plug-in Commenti di Facebook

ARTICOLI RELATIVI



Luglio 19, 2019  
**Fabasoft tra i "Strong Performer" per piattaforme cloud di contenuti, Q3 2019**



Settembre 22, 2015  
**Grave incidente a Barga**



Giugno 10, 2017  
**Trota marinata di Galliciano: di ivo poli** PRO

CONTATTI

Studio Verde Azzurro  
 P.I. 01523300471  
 CCIAA LU 183738  
 studioverdeazzurro@gmail.com

VUOI RICEVERE LE ULTIME

NEWS?

Email \*

ULTIME NEWS

IL RIFUGIO IL BURIGONE IMBIANCATO, A SAN PELLEGRINO IN ALPE  
 Il venditore di almanacchi.  
 Festa del Solstizio e della cultura

SEGUICI SU





# DESIDERI DI DESIGN

Contatti & collezione

SCOPRI LA COLLEZIONE

## SIENA FREE

QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

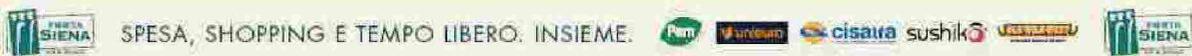
cerca in SienaFree.it  Cerca

Venerdì, 13 dicembre 2019



- HOME
- SIENA
- PROVINCIA
- TOSCANA
- ECONOMIA E FINANZA
- ARTE-SCIENZA-CULTURA
- EVENTI E SPETTACOLI
- SPORT
- SALUTE E BENESSERE**
- UNIVERSITÀ
- PALIO E CONTRADE
- TURISMO
- AGROALIMENTARE-ENOGASTRONOMIA
- AMBIENTE-ENERGIA
- LAVORO-FORMAZIONE
- AREZZO
- GROSSETO
- SERVIZI

Ultime Notizie <> Contrada della Torre, i prossimi appuntamenti

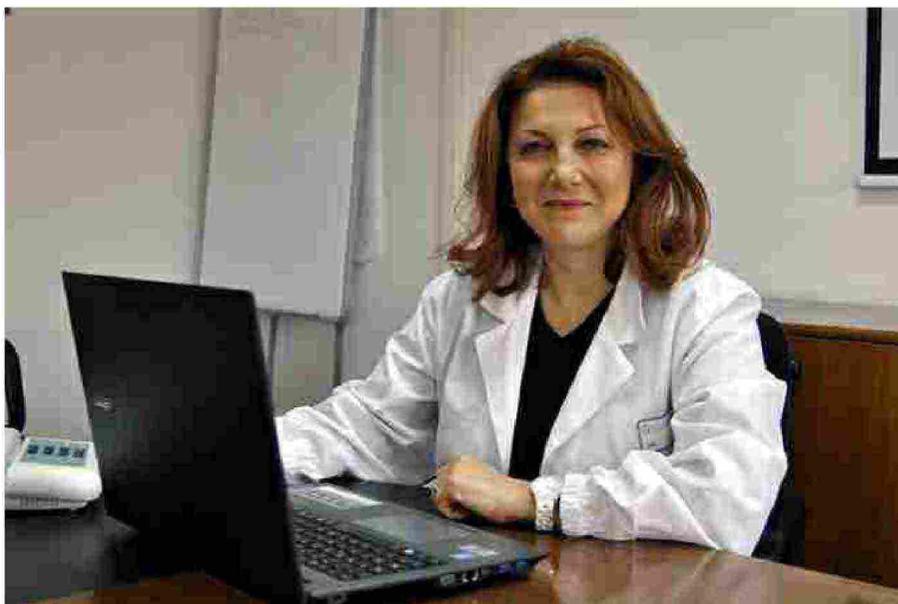


### SALUTE E BENESSERE



## Ribollita protagonista di "Tutta salute" su Rai3, ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini

Venerdì 13 Dicembre 2019 10:33



**sotto costo**

DAL 12 AL 21 DICEMBRE 2019

SOLO PER IL SOGNO PER CENTRO ITALIA

**coop**

### SOCIAL e SERVIZI



**SOLO A DICEMBRE SULLA GAMMA YPSILON**

**RICHIEDI PREVENTIVO**

La dottoressa Barbara Paolini

Un caposaldo della cucina contadina toscana, una vero e proprio capolavoro della tradizione gastronomica italiana nato dalla cucina povera e dalla cultura del riutilizzo degli avanzi.

Sarà la ribollita la protagonista principale della puntata di "Tutta salute" di lunedì 16 dicembre (ore 11) su Rai 3. Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica.

La dottoressa Paolini analizzerà nel dettaglio quelle che sono le principali caratteristiche nutrizionali dei tanti ingredienti che compongono la ribollita, ricetta disciplinata da Pellegrino Artusi già nel 1891: un vero e proprio piatto completo ricco di proprietà salutari e benefiche (controllo sulla glicemia, colesterolo, antiossidanti, antinfiammatorie) grazie alla presenza di vitamine, sali minerali, fibra e polifenoli.

### POTREBBE INTERESSARTI

- Ribollita protagonista di "Tutta salute" su Rai3, ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini - 13.12.19
- Medicina dello Sport: Massimo Capitani direttore dell'unità operativa complessa dell'Ausl Toscana Sud Est - 12.12.19
- Tre Bollini Rosa per il policlinico Santa Maria alle Scotte, l'Aou Senese si conferma ospedale a misura di donna - 12.12.19
- Riforma 118, Marcheschi (FdI): "Esclusivo scopo elettorale che non serve ai cittadini ma serve al Pd e Italia Viva per elargire mance elettorali" - 11.12.19
- "Bollini Rosa", gli ospedali della Ausl Toscana Sud Est si confermano a misura di donna - 11.12.19
- Doni e sorprese di Natale per i piccoli pazienti del policlinico di Siena grazie all'Arma dei Carabinieri e alla Polizia di Stato - FOTO e VIDEO - 11.12.19
- Trasporto e soccorso sanitario: la nuova disciplina in Toscana - 11.12.19
- "Bollini Rosa" a 22 ospedali toscani a misura di donna - 11.12.19
- 63 posti letto in più negli hospice, Scaramelli (Italia Viva): "Attenzione e cura delle persone, anche quando non si possono più curare" - 10.12.19
- Anziani e Rsa, Marchetti (FI) sui dati sulle liste d'attesa: "Tra Siena e provincia 86 non autosufficienti in coda" - 10.12.19

### GUARDA ANCHE

Taboola Feed


**Fibra Vodafone**

 Chiamate  
in regalo

 Solo online  
27,90€

 -60€  
all'anno

Attiva subito


**Fibra Vodafone**

 Chiamate  
in regalo

 Solo online  
27,90€

 -60€  
all'anno

Attiva subito



ESTRA NOTIZIE




estra  
 ECONOMY WEB  LUCE  
**LA CERTEZZA DEL RISPARMIO**  
 ATTIVA ORA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.