

Il Giornale del Cibo

CONOSCERE • SCOPRIRE • GUSTARE


[Rubriche](#)
[Ricette](#)
[My account](#)
[Buona pausa pranzo](#)
[Home](#) » [Buona pausa pranzo](#) » Quanto è sana la tua pausa pranzo? Scoprilolo con il nostro test!

Buona pausa pranzo

QUANTO È SANA LA TUA PAUSA PRANZO? SCOPRILO CON IL NOSTRO TEST!

10/06/2019 Erica Di Cillo 2 0 commenti

INDICE


Per la maggioranza degli italiani **il momento del pranzo è irrinunciabile**, tant'è che ben 8 lavoratori su 10 si fermano per un'ora ogni giorno e, in questo lasso di tempo, ne approfittano prima di tutto per **svagarsi**. Tuttavia, come abbiamo visto nel corso della nostra campagna dedicata alla Buona Pausa Pranzo, non è sufficiente interrompere le proprie attività lavorative e mangiare un boccone per poter affermare di nutrirsi correttamente. Alimentarsi in maniera non salutare può, infatti, avere **conseguenze negative** non soltanto sulla produttività, ma anche sulla **salute**.

Fortunatamente per il 76% lavoratori italiani una **pausa pranzo di qualità è una priorità**. In molti dichiarano di consumare regolarmente frutta e verdura di stagione, nonché di impegnarsi per

evitare gli sprechi. Non sempre, però, le intenzioni si trasformano in buone pratiche, tant'è che, come evidenzia per esempio una ricerca Coldiretti, quando gli italiani sono liberi di scegliere, **prediligono pasti più calorici e meno salutari** di quelli che una sana alimentazione proporrebbe.

Non sempre, infatti, siamo consapevoli della correttezza o meno delle nostre abitudini. Per questa ragione abbiamo elaborato un **breve test** insieme alla **dottorssa Barbara Paolini**, responsabile UO Dietetica e Nutrizione Clinica dell'AOU Senese e parte dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. Rispondete alle 10 domande, tenete conto del punteggio e, alla fine dell'articolo, scoprirete qual è il profilo che caratterizza la vostra pausa e i consigli della dottoressa su **cosa mangiare a pranzo fuori casa** per, eventualmente, migliorarla.

MANGIARE A PRANZO FUORI CASA: IL TEST



Quanto è sana la tua Pausa Pranzo?

Rispondi a queste domande e poi, al termine del test, leggi il profilo corrispondente al tuo punteggio.

**Campo obbligatorio*

1) Ti capita di saltare la pausa pranzo? * 1 punto

Sì

No

DEDICA PIÙ TEMPO E ATTENZIONE ALLA PAUSA PRANZO

DA 0 A 5 PUNTI – LE TUE ABITUDINI IN PAUSA PRANZO NON SONO DEL TUTTO CORRETTE

Non saltare i pasti: se non ti è possibile pranzare a casa, evita fastfood e preferisci la mensa oppure locali che permettano di consumare piatti nutrizionalmente più sani. Dedica almeno 20 minuti a questo momento della giornata e mangia lentamente per favorire la sazietà e la digestione. Impegnati a consumare porzioni regolari, i pasti abbondanti favoriscono l'incremento del peso e riducono la produttività a lavoro. Fai attenzione agli alcolici, che vanno consumati con estrema moderazione.

PIÙ FRUTTA E VERDURA, MENO BIBITE GASSATE E CIBI ZUCCHERATI

ohga!

health wellness green ohga?



health

Test per le intolleranze alimentari: quali sono quelli attendibili e di quali devi diffidare

I test che promettono di smascherarle sono molti, ma in realtà solo un medico può diagnosticare le intolleranze alimentari. Sapere di cosa si tratta e di quali non fidarsi è importante per evitare conseguenze anche importanti, come carenze nutrizionali o l'impossibilità di riconoscere la presenza di un problema di salute reale. Fortunatamente, c'è chi ha pensato a metterci in guardia dalle analisi non affidabili.

Dott.ssa Silvia Soligon 
 Biologa nutrizionista

10 giugno 2019

ultima modifica il 10/06/2019

HEALTH • ALIMENTAZIONE • DIETE E REGIMI ALIMENTARI

Latte, lievito, crostacei: sono solo alcuni dei colpevoli di problemi di salute più vari che vengono identificati dai **test per le intolleranze alimentari** oggi in circolazione. Può darsi che anche tu sia stato tentato di sottoporsi a una di queste analisi. Dopo tutto, non ci vuole molto: a volte viene richiesto poco sangue, altre viene analizzato il capello. C'è addirittura chi dice che ti potrebbe bastare tenere in mano un alimento per scoprire



se hai un'intolleranza nei suoi confronti: nel caso la tua forza diminuirebbe. Se non hai ancora ceduto alla tentazione sei in tempo per informarti bene ed evitare sia di spendere soldi inutilmente sia di mettere al bando dalla tua alimentazione quel cibo che ti piace tanto ma che secondo un qualche test non affidabile non dovresti mangiare.

Purtroppo, infatti, diversi dei test per le intolleranze alimentari disponibili non hanno alla base **prove** della loro **efficacia**. A volte anche i motivi per cui si decide di sottoporsi a queste analisi non sono sensati. Insomma, anche se se ne parla molto, la disinformazione sul tema è ancora tanta. Cerchiamo quindi di fare un po' di chiarezza partendo dalle basi.

Test per le intolleranze alimentari

1. Cosa sono le intolleranze alimentari?
2. A quali test per le intolleranze alimentari sottoporsi?
3. La dieta da seguire

Cosa sono le intolleranze alimentari?

Le **intolleranze alimentari** sono **reazioni indesiderate** scatenate dall'**ingestione di alimenti**, proprio come le allergie. A volte alla loro base ci sono **carenze** di alcuni **enzimi**; è proprio questo, per esempio, il caso dell'intolleranza al lattosio, che dipende dall'assenza di adeguate quantità dell'enzima necessario per la sua digestione. Altre volte, invece, a scatenare l'intolleranza è la presenza nel cibo di **sostanze diverse dai nutrienti** (come l'istamina, la caffeina, gli additivi alimentari e alcune tossine). E non mancano nemmeno i casi in cui i meccanismi alla base dell'intolleranza non sono ben definiti.

Ciò che non cambia mai è il **mancato coinvolgimento del sistema immunitario**. Infatti solo nel caso delle allergie entrano in gioco meccanismi immunologici. Un'altra caratteristica tipica delle intolleranze è quella di essere **dose-dipendenti**. In altre parole, la reazione avversa dipende dalla quantità di sostanza scatenante (per esempio lattosio) assunta.

A quali test per le intolleranze alimentari sottoporsi?

A fare chiarezza sul tema dei test per le intolleranze alimentari è



stata, non molto tempo fa, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi), che in un documento condiviso con la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (Fnomceo) e con diverse associazioni e società medico-scientifiche, ha stilato un elenco delle **analisi di cui diffidare**: dosaggio delle IgG4, test citotossico, Alcat test, test elettrici (vega-test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostrenght test, sarm test, moratest), test kinesiologico, dria test, analisi del capello, iridologia, biorisonanza, pulse test e riflesso cardiaco auricolare.

Il documento, validato dal Ministero della Salute, suggerisce di **rivolgersi al proprio medico** in tutti i casi in cui si sospetti un'intolleranza alimentare. Sarà poi il medico a valutare se è il caso di consultare uno specialista per sottoporsi a procedure valide, come il *breath test* per l'intolleranza al lattosio. Niente decisioni fai-da-te, quindi. Non solo, devi evitare anche di autoprescriverti delle **restrizioni alimentari**, come decidere di non mangiare più latticini o seguire un'alimentazione strettamente *gluten-free*. Questa raccomandazione vale anche se ti sei sottoposto in passato a uno di quei test di cui abbiamo parlato. Potresti infatti correre il rischio di **carenze nutrizionali** o di **mascherare un problema** che, invece, potresti individuare seguendo le procedure indicate dal medico.

La dieta da seguire

Infine, non devi mai dimenticare un altro valido motivo per evitare restrizioni alimentari fai-da-te: in caso di intolleranze alimentari accertate la **dieta** è da considerare una **vera e propria terapia**. Per questo deve essere gestita e monitorata da un professionista competente. Non affidarti a figure non qualificate e ricorda: solo il medico può fare diagnosi.



Dott.ssa Silvia Soligon

6

Biologa nutrizionista

Laureata in Scienze Biologiche con un dottorato in Scienze Genetiche e Biomolecolari, ha lavorato nel campo della ricerca fino al 2009 [altro...](#)

Libera i tuoi pensieri!



16 GIUGNO 2019


basilicata7
 MAGAZINE DI INFORMAZIONE

Caduta capelli – Cause - I capelli persi non ricrescono

 I miei consigli e le mie esperienze con la caduta dei capelli. salvareicapelli.com

APRI

HOME ATTUALITÀ EVENTI SPORT VIDEO

ULTIME NEWS >

[16 Giugno 2019] 26° Cammino Nazionale delle Confraternite a Matera con

CERCA ...

Home > Attualità > Tour della Salute in piazza San Francesco fa tappa per due giorni a Matera: report e foto

Tour della Salute in piazza San Francesco fa tappa per due giorni a Matera: report e foto



Sabato 15 giugno e domenica 16 giugno, dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 20, fa tappa in piazza San Francesco a Matera il tour della Salute.

In collaborazione con Federfarma Nazionale il tour della salute scende in piazza per affrontare temi come la prevenzione, il benessere, la sana e corretta alimentazione e la salute. L'evento è completamente gratuito ed aperto a tutti perché bisogna sempre ricordarsi che per stare bene bisogna volersi bene

Il tour della Salute si rivolge ad un pubblico di Senior i quali avranno la possibilità di effettuare screening gratuiti, partecipare a dibattiti con medici specialisti ed avere momento di confronto con esperti nel settore medico. Mentre nella giornata di domenica 16 giugno il pubblico al quale si fa riferimento è un pubblico di famiglie e bambini.

Si tratta di un evento itinerante dedicato alla prevenzione e alle corrette pratiche alimentari, con l'intenzione di coprire tutto il territorio nazionale, infatti si tratta di un evento patrocinato dal Ministero dell'Interno, con la collaborazione di Federfarma Nazionale e che vedrà il contributo di diverse Società Scientifiche per quanto riguarda l'ambito divulgativo (quali SIPREC, AIPO, SID, ADO, SIGEM, ADI, SIP, SIAIP, SIGEMP).

La salute per i bambini e per le famiglie, un corretto stile di vita, la cura della persona, la prevenzione, la sana e corretta alimentazione, lo sport sono per noi concetti che vanno insegnati fin da piccoli per poi essere rafforzati in età adulta. La manifestazione prevederà in concreto un'area espositiva composta da alcuni gazebo ed info-point ed un Truck Hospitality attrezzato con 5 ambulatori per eseguire test di autodiagnosi e screening di prima istanza, al fine di offrire alla popolazione la possibilità di effettuare dei consulti gratuiti su ipertensione, glicemia colesterolemia, controllo peso e circonferenza e test udito all'interno di uno spazio dedicato così da rispettare tutte le norme di privacy, sicurezza ed igiene.

Inoltre nell'area dibattiti sono in programma convegni divulgativi sulla prevenzione in cui si alternano i rappresentanti provinciali di Federfarma, le società scientifiche partner, le quali con i loro referenti locali affronteranno sul palco mobile questioni relative alle malattie cardiovascolari, aderenza alla terapia, problemi di udito e disturbi del sonno, e le associazioni onlus territoriali.

Nel corso dell'evento sono previsti anche momenti di intrattenimento rivolti all'utenza, mascotte, angolo della merenda biologica, consegna di gadget, concorso di disegno dove i bambini in età scolare, che vorranno partecipare, potranno portare nella mattina di sabato 8 giugno un disegno "Che cos'è per te la salute?" e per i tre disegni più belli ci saranno bellissimi premi offerti da Lisciani Giochi e Rigoni di Asiago.

Caduta capelli – Cause

I capelli persi non ricrescono

I miei consigli e le mie esperienze con la caduta dei capelli.

salvareicapelli.com

APRI

IMMAGINI DALLE NEWS



SOTTO RIFLETTORE

Tour della Salute in piazza San Francesco fa tappa per due giorni a Matera: report e foto

da Redazione Basilicata7 in Attualità 0

Sabato 15 giugno e domenica 16

La fotogallery del Tour della Salute (foto www.SassiLive.it)

Fonte: Sasselive

Post Views: 5

15 Giugno 2019 Redazione Basilicata7 Attualità 0



ARTICOLO PRECEDENTE

ARTICOLO SUCCESSIVO

COMMENTA PER PRIMO

Lascia un commento

L'indirizzo email non sarà pubblicato.

Commento

Nome*

E-Mail*

Website

Accetto Disclaimer e Privacy *



Spiacenti, si è verificato un problema.
Prova a ricaricare la pagina.

Privacy - Termini

giugno, dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 20, fa tappa in piazza San Francesco a Matera il tour della Salute. In collaborazione con Federfarma Nazionale il tour