

La dieta contro la sedentarietà

di [Valentina Cirillo](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

LAVORO SEDENTARIO: RISCHI E PERICOLI

Un recente studio condotto dall' Università canadese di Laval ha evidenziato i problemi alla linea che un lavoro sedentario comporta. Molte sono le persone che una volta ottenuto un lavoro da svolgere dietro una scrivania, davanti allo schermo di un computer, vedono l'ago della bilancia tragicamente lievitare. Lo studio è interessante poiché sottolinea che chi svolge un lavoro sedentario mangia anche di più.

IL TEST

I ricercatori hanno condotto studi su due gruppi di studentesse. Le ragazze a cui veniva chiesto di svolgere un lavoro intellettuale, un semplice test o un riassunto, finito il loro compito si recavano volentieri verso il buffet messo a loro disposizione, a differenza delle ragazze che invece non avevano svolto nessun tipo di lavoro. Pertanto, cosa avviene in chi svolge un lavoro sedentario? E' possibile salvaguardare la [salute](#) e soprattutto la linea pur lavorando dietro ad una scrivania d'ufficio?

PERCHE' MANGIAMO DI PIU'?

Stress, noia, tensione, voglia di far bene, sono questi i fattori che portano a mangiare di più o cercare un momento di relax in uno snack. E sono proprio questi i cibi che fanno più male, ricchi di [grassi](#) e [carboidrati](#), come [dolci](#), pizzette e patatine. Cibi buoni per le papille gustative e facili da gustare rimanendo seduti al proprio posto di lavoro. Ed è proprio il mix di **grassi** e **zuccheri** che sono in grado di donare, a livello psicologico, una sensazione di ricompensa dopo un momento di [stress](#) e tensione. Dallo studio dei ricercatori canadesi si evidenzia anche che lo stress dovuto da un lavoro intellettuale modifica gli equilibri di **glucosio** nel sangue, portando l'organismo a mangiare di più, per ristabilire i livelli ottimali. Ma un lavoro sedentario manda in tilt anche alcuni ormoni, come il **cortisolo**, una delle cause dell'aumento della fame.

REAGIRE...SI PUO'?

Per combattere il **sovrappeso** causato da un lavoro sedentario bisogna prima di tutto cambiare lo stile di vita, essendo decisi a raggiungere il proprio obiettivo. Per prima cosa, una pausa lavorativa non deve coincidere per forza con il mangiare [dolci](#) o patatine. Una pausa può anche coincidere con una passeggiata per rilassare i muscoli e la mente o bere semplicemente un caffè. Poi se proprio si avverte un calo di [energia](#) è sempre utile avere con sé un pacchetto di **cracker** o un **frutto fresco** . Snack poveri di grassi ma soprattutto sani.

L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

"Vorrei fare [sport](#), ma non ho proprio il tempo ..." questa è la scusa preferita dalla maggior parte dei lavoratori che spesso la usano solo come alibi. Ritagliarsi un paio di ore a settimana per dedicarsi allo **sport** più amato non è impossibile: nuoto, palestra, tennis, aerobica, ognuno può scegliere lo [sport](#) che più gli aggrada; l'importante è seguirlo con impegno e costanza. Spesso lo [sport](#) può essere anche utile per scaricare la tensione accumulata nell'arco della settimana o semplicemente per stare in compagnia e socializzare con altre persone. In mancanza, può essere sufficiente anche ritagliarsi una mezz'oretta al giorno per compiere un po' di movimento. Un'ottima scusa può essere quella di parcheggiare la macchina un po' più distante da casa o scendere dal bus un paio di fermate prima. E' pur vero che dopo una giornata di lavoro ci si sente stanchi, ma è solo una [stanchezza](#) mentale e non fisica, poiché le **calorie** consumate durante una giornata lavorativa sono poche e i muscoli lavorano ben poco e sono pronti per dare il loro massimo nella nostra attività sportiva preferita.

UNA GIUSTA ALIMENTAZIONE

Una cosa giusta e importante da fare è quella di consumare al mattino un **piccolo pasto** di qualità che non deve appesantire, ma deve fornire la giusta carica per evitare quel calo glicemico di metà mattinata che porta a consumare snack dolci e ricchi di [grassi](#). Nella **colazione ideale** non devono assolutamente mancare: [carboidrati](#) (pane o fette biscottate), latte, un caffè con poco [zucchero](#), un frutto fresco o una spremuta. **La [dieta](#) per chi svolge un lavoro sedentario deve essere molto bilanciata e con porzioni moderate.** A pranzo è possibile mangiare la pasta, ma è da preferire la versione integrale che è ricca di [fibre](#). Alla sera è preferibile consumare un cibo proteico che aiuta ad avere muscoli più tonici e che soprattutto non appesantisce.

Ma una dieta equilibrata, fatta di sacrifici a tavola, non basta se non unita al movimento. Una dieta bilancia le calorie in entrata, ma se non unita ad un'attività fisica, le calorie in uscita sono sempre poche. Ritrovando la forma e il giusto peso la salute stessa migliora poiché vanno a diminuire il rischio di disturbi seri come malattie cardiache o il [diabete](#) di tipo due, non insulinico, proprio legato al sovrappeso. Quindi ritrovare il giusto peso-forma aiuta sia la bellezza che la salute stessa.

Valentina Cirillo