

BENESSERE PREVENZIONE

Ufficio, la pagella degli snack alla macchinetta

Occhio alle calorie e ai grassi! Che cosa scegliere ai distributori automatici e che cosa evitare

Testo di
Simone Fanti

Snack dolci e salati alla macchinetta dell'ufficio? Il rischio è di ingurgitare troppe calorie e troppi grassi.

■ **PROMOSI.** Se ti senti il classico buco nello stomaco, punta sui **cracker**. «Sono uno spuntino perfetto anche per chi è a dieta», spiega Alexis Malavazos (Alexis.Malavazos@ok.rcs.it), nutrizionista all'unità operativa di diabetologia e malattie metaboliche del Policlinico San Donato (Milano). «Quelli integrali in genere non si trovano nei distributori automatici, ma i non salati in superficie sì: vanno preferiti. Forniscono una buona dose di carboidrati utili a sedare la fame e sono poco calorici». Ogni tanto puoi concederti anche i **taralli**. Quanto alle bibite, se proprio non riesci a limitarti all'**acqua**, puoi optare una tantum per un **succo d'arancia**: l'ideale sarebbe quello senza zuccheri aggiunti.

■ **BOCCIATI.** Occhio alle **merendine**, che in genere grondano zuccheri e grassi: una tentazione cui cedere di rado, se si è fatto un pranzo leggero. «Via dalle **patatine fritte!**», esclama Malavazos.

«Non solo ogni pacchetto contiene circa dieci grammi di grassi e 11 di zuccheri, ma non sazia e fa venire voglia di prendere un'altra confezione». Desiderio di bere? Cerca di tenerti alla larga dalle **bibite gasate**, che fanno impennare il computo delle calorie.

■ **TOCCATA E FUGA.** Il metodo della toccata e fuga è l'unica soluzione per evitare la trappola della golosità: prendi una cosa e scappa. Devi trascorrere il minor tempo possibile davanti alla macchinetta dell'ufficio a osservare la vetrina delle tentazioni.

■ **FATTO IL DANNO?** Se hai sgarrato e hai mangiato un pacco di biscotti zeppi di cioccolato, invece di pentirti alla scrivania, fai quattro passi a piè veloce una volta uscito dall'ufficio: in mezz'ora consumerai 180 calorie. «Spesso è più dannosa la sedentarietà della merendina», conclude il nutrizionista. «Basta un piccolo sforzo, come quello di prendere l'autobus a un paio di fermate di distanza invece che sotto casa, per fare il movimento necessario a rimettere in moto il metabolismo».

IMPARA
A LEGGERE
L'ETICHETTA
DEI PRODOTTI
E A EVITARE
IL JUNK FOOD

INSERISCI
NEL «CERCA» DI
WWW.OK.RCS.IT
LE PAROLE CHIAVE
CIBO SPAZZATURA

Novità: mele al posto delle merendine

Distributori di frutta al posto di quelli di merendine nelle scuole. L'iniziativa, sponsorizzata da Coldiretti e dalla Fondazione gruppo ospedaliero San Donato attraverso il progetto Eat (educazione alimentare teenager), prevede l'introduzione di dispenser contenenti mele, pere o albicocche nei luoghi pubblici.

Partenza in autunno proprio dalle scuole: un centinaio in tutta Italia. Un primo tentativo era stato fatto cinque anni fa, ma fu bloccato a causa dei metodi conservativi poco salutari. Ora, grazie a un particolare tipo di raffreddamento dall'alto verso il basso, la frutta si mantiene fresca senza alcun additivo chimico.



OLIVIERO

