Spopola il porridge per lo spuntino pre-allenamenti

Cibo e fitness
Doppia versione per la stagione estiva e quella invernale
Ricco di carboidrati e fibre appare come la soluzione ideale

ROMA

Tornare ad allenarsi è uno dei pensieri ricorrenti, in estate complice l'energia che regalano le ferie e in autunno alla ripresa della routine. Una dieta sana e bilanciata è alla base dell'attività di fitness amatoriale, e non trascurare gli elementi fondamentali, senza appesantirsi, può essere il punto di partenza. Quanto tempo prima è meglio consumarlo? E' consigliabile consumare lo snack in generale non meno di un'ora prima della sessione per completare la digestione. Digeribilità, valore energetico e basso indice glicemico sono la bussola per orientarsi nella scelta dello snack giusto prima di dedicarsi al fitness. I carboidrati complessi come pane, pasta, fette biscottate o gallette di riso, ancora meglio se integrali, mantengono la glicemia costante e rilasciano l'energia lentamente. Questi carboidrati complessi possono poi essere accompagnati da una fonte glucidica come miele, marmellata o frutta fresca; quest'ultima, inoltre, attraverso le fibre rallenta l'assorbimento degli zuccheri. Amminoacidi e proteine presenti, ad esempio, nel siero del latte completano lo spuntino ideale. Per chi ama integrare la quota proteica si può integrare yogurt greco.
L'ultima tendenza in fatto di snack è il porridge (fiocchi d'avena bolliti) in versione calda confortevole per i mesi di autunno e inverno e in versione fredda per l'estate. La versione fredda è chiamata overnight oats (oats sta per oatmeal). Ricco di carboidrati, fibre, vitamine, sali minerali e proteine, è fonte di energia, e prestando la giusta attenzione agli ingredienti può essere altamente digeribile.
Basterà ricordarsi di metterlo a riposo la notte prima di consumarlo.

Vasetti di porridge ISTOCK

Mamme al rientro più affaticate che mai

Il fenomeno. Settembre è il mese della ripartenza: ma molte lavoratrici ci arrivano senza aver recuperato le energie
Questo accade perché le ferie non coincidono con una pausa, ma con un periodo in cui vengono meno tutti gli equilibri

ROMA
ALESSANDRA MAGLIARO

Ogni anno settembre viene celebrato come il mese della ripartenza. Si riaccendono i computer, riprendono le riunioni, si riempiono le agende e si torna a parlare di nuovi obiettivi, produttività, organizzazione e buoni propositi. Eppure, mentre si racconta il ritorno alla normalità, c'è una realtà che continua a rimanere ai margini del dibattito pubblico: quella delle madri lavoratrici che rientrano al lavoro senza aver mai realmente recuperato le energie. Perché per molte donne l'estate non rappresenta una pausa. Al contrario, coincide con il periodo in cui vengono meno gli equilibri costruiti durante l'anno: chiudono scuole e nidi, si moltiplicano gli incastri tra centri estivi, nonni, ferie, lavoro e gestione della famiglia, mentre il carico organizzativo e mentale aumenta anziché diminuire.

L'esperta

«Continuiamo a raccontare settembre come il mese della ripartenza, ma nessuno si chiede in quali condizioni le madri arrivino a quella linea di partenza» osserva ancora Chiara Baiguini, Life&Family Coach ed educatrice del sonno infantile. «Molte donne non tornano al lavoro riposate: ci arrivano dopo mesi in cui hanno continuato a tenere insieme figli, casa, lavoro e organizzazione familiare». Secondo Baiguini è arrivato il momento di smettere di leggere questa fatica come una fragilità individuale e iniziare a riconoscerla come un fenomeno sociale e culturale, che riguarda il modo in cui il nostro Paese continua a distribuire il lavoro di cura e a concepire la conciliazione tra vita professionale e familiare.

L'immaginario collettivo continua ad associare l'estate al riposo. Le ferie vengono considerate il momento nel quale recuperare le energie accumulate durante l'anno e presentarsi a settembre con nuove motivazioni. Per molte famiglie, però, la realtà è diversa. Durante l'anno scolastico la scuola e il nido rappresentano molto più di un servizio educativo: sono una struttura organizzativa che rende prevedibili le giornate, permette di lavorare con continuità e offre punti di riferimento stabili. Con l'arrivo dell'estate tutto questo viene meno. «Molte donne affrontano il rientro con l'obiettivo di recuperare immediatamente tutto ciò che hanno perso nei mesi precedenti. È un'aspettativa irrealistica». La priorità non è recuperare mesi di stanchezza in poche settimane, ma interrompere il circolo vizioso del sovraccarico.

Una mamma con in braccio suo figlio ISTOCK

Tra scuole chiuse e incastri tra lavoro e famiglia, il carico mentale cresce anziché diminuire

Dopo le vacanze

L'ansia dei bambini di tornare sui banchi

Oltre due mesi di riposo, giochi e perfino noia sono benefici e indispensabili quanto l'apprendimento a scuola ma le statistiche dicono che le capacità di apprendimento e i livelli di attenzione sono molto più bassi alla ripresa dell'anno scolastico e l'ansia dei piccoli che sentono avvicinarsi settembre pare metterci lo zampino. Gli esperti lo chiamano lo 'scivolamento scolastico' ed è quello che accade ai bambini durante le vacanze. Sull'efficacia o meno dei compiti per le vacanze si dibatte, con maestri che li evitano perché li ritengono meno utili delle esperienze estive e altri che indicano libri per mantenersi in esercizio. Studiare anche in villeggiatura fa dimenticare l'impegno scolastico aumentando l'ansia che molti ragazzi si troveranno ad affrontare alla ripresa. Al ritorno i bambini possono essere svogliati e distratti, ansiosi e preoccupati. «L'ansia può manifestarsi in modo diverso, - spiega la psicologa infantile Rosanna Breaux- i sintomi possono essere emotivi, comportamentali e fisici. Se il bambino si lamenta di mal di stomaco o mal di testa, o si sente stanco e non si individua una malattia, l'ansia è la probabile causa».

Estate in ufficio, sdoganato il bermuda da uomo

Giappone apripista
Ma anche in Gran Bretagna pantaloncini vanno a ruba
Si assottigliano i confini tra stile da pendolare e da vacanza

ROMA

Le temperature estive torride hanno ottenuto ciò che decenni del cosiddetto «casual friday», il look informale in ufficio ammesso il venerdì in procinto della pausa del weekend, non erano riusciti a fare: convincere gli uomini ad andare in ufficio in pantaloncini, al ginocchio o bermuda. La capitale giapponese ha aperto la strada. Quest'anno il governo che dal lontano 2005 aveva lanciato la campagna «Cool Biz» per ridurre il consumo di energia elettrica promuovendo un ambiente di lavoro informale senza cravatta e senza giacca , ha fatto un ulteriore passo avanti, incoraggiando i dipendenti ad abbandonare i pantaloni lunghi e persino a provare t-shirt e scarpe da ginnastica.
Ma non solo Tokyo. Pantaloncini e abiti in lino stanno andando a ruba in Gran Bretagna, poiché gli uomini preferiscono tessuti traspiranti più comunemente associati ai climi mediterranei. «I confini tra lo stile da pendolare e quello da vacanza si stanno assottigliando", ha affermato Martha Hibberd, responsabile acquisti abbigliamento maschile presso i grandi magazzini britannici John Lewis. E da Marks and Spencer hanno affermato che le vendite di pantaloni di lino da uomo da giugno a agosto sono aumentate del 183% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente. H&M ha dichiarato che introdurrà capi più leggeri e posticiperà l'uscita delle collezioni autunnali.
La tendenza era evidente nei centri finanziari europei, da Canary Wharf a Londra alle strade di Francoforte. Ma c'erano dei limiti. Presso la DNB, la più grande banca norvegese, il personale era libero di indossare pantaloncini e gonne, ha dichiarato a Reuters un portavoce. «Ma stiamo parlando di capi più eleganti, non di una gonna da ballerina o di un paio di pantaloncini da calcio»

Impiegati in bermuda in un ufficio a Tokyo ANSA

dario@miserveunufficiostampa.com
Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.