



CHI DORME NON PRENDE PESO...

Valerio Giannetti

Lavoro articolato su turni che prevedano un'attività notturna può esercitare, a lungo termine, un impatto negativo sul metabolismo, sia per il mancato recupero durante il giorno delle ore perse di notte, sia per una irregolare alimentazione. Spesso tali effetti negativi sono riconducibili alla inosservanza da parte dei lavoratori stessi di alcune importanti regole di vita in generale e in particolar modo nel recupero del sonno perduto e nel seguire una giusta condotta alimentare.

Il nostro corpo è biologicamente programmato per avere un metabolismo accelerato e una serie di picchi enzimatici e ormonali che regolano le funzioni vitali durante le ore diurne, mentre tutto rallenta automaticamente quando il sole tramonta.

Alimentazione irregolare dovuta al lavoro notturno e sedentarietà incidono negativamente sul nostro metabolismo. Ecco i consigli per restare in forma

La carenza di sonno altera soprattutto la produzione di ormoni che regolano la sensazione di sazietà con la conseguente difficoltà a controllare l'aumento di appetito nei confronti, in particolare, degli alimenti energetici ad alto contenuto di zuccheri e di grassi saturi. È chiaro

che rimanendo svegli anche di notte, aumentano le occasioni (e le tentazioni) di consumare cibo. Inoltre, in presenza di poco sonno, il corpo ha più probabilità di produrre cortisolo, l'ormone dello stress che spinge l'organismo a immagazzinare più grasso.

Per combattere le crisi di sonno



spesso si assumono troppe bevande eccitanti, che finiscono per influire negativamente sul sistema neurovegetativo, rendendo molto difficile il riposo a fine turno. Inoltre, si tende a mangiare troppo, "spizzicando" durante le pause di lavoro e preferendo snack dolci o salati piuttosto che spuntini più salutari, magari rimandando il pasto principale, a cui si arriva affamati, al proprio rientro a casa.

Su quali fattori possiamo dunque intervenire per contrastare le alterazioni metaboliche e non stravolgere troppo il bioritmo naturale? Sicuramente sul comportamento e lo stile alimentare, nonché sul recupero del sonno. Il primo consiglio è quindi di cercare di mangiare in orari il più possibile prossimi a quelli "normali", preparandosi a casa un pasto equilibrato da consumare prima del turno di lavoro e limitando, invece, gli apporti energetici fra la 24.00 e le 6.00 del mattino. In generale poi, per i turnisti è quanto mai indispensabile seguire un regime alimentare sano: alimentazione ben distribuita nella giornata e basata su cereali integrali, verdura, frutta, carni

magre, pesci, latticini a ridotto contenuto di grassi e moderate quantità di grassi "buoni" (olio extravergine d'oliva).

Per favorire la pratica di un buon sonno ristoratore anche attraverso l'alimentazione, un leggero spuntino a base di carboidrati prima di coricarsi può favorire il rilassamento, evitando anche risvegli per fame. È consigliabile inoltre non eccedere, durante il turno

di lavoro, con le bevande eccitanti, come il caffè, che potrebbero interferire con il successivo riposo.

È ampiamente dimostrato che un corretto regime dietetico influisce positivamente sul livello d'attenzione, aumentando di conseguenza, il rendimento lavorativo. Spesso l'alimentazione errata compromette l'intera giornata, lavorativa e non, rendendo tutto molto più faticoso e difficile da portare a termine.

Tra gli errori più comuni di chi svolge un lavoro sedentario rientrano un consumo calorico eccessivo, pasti consumati velocemente, piatti monotematici, alimenti ricchi di grassi saturi (burro, margarina, besciamella) ed esaltatori di sapidità (sale da cucina, glutammato di sodio), una non corretta distribuzione di nutrienti durante la giornata e il protrarsi della sedentarietà oltre gli orari d'ufficio. A questo si associa spesso anche un'assunzione esagerata di caffè e altre bevande contenenti caffeina, che da sola può essere responsabile dell'insorgenza della malattia ipertensiva. Altra caratteristica di questo eccesso di caffè, sul quale spesso non si riflette abbastanza, è lo zucchero aggiunto per dolcificarlo che avrà come effetto non solo l'insorgenza dell'ipertensione ma anche un aumento della

glicemia, dei livelli di colesterolo e trigliceridi del sangue. A ciò si aggiunge spesso anche un consumo ridotto di fibre e un fattore comportamentale errato (purtroppo frequente) quale l'ignorare lo stimolo evacuativo, che spesso insorge durante l'orario di

lavoro, che hanno come effetto una stipsi cronica, che spesso obbliga all'utilizzo di lassativi. Tale pratica predispone nel tempo allo sviluppo di patologie intestinali come la diverticolosi e anche in alcuni di tumori del colon.

Per chiudere alcuni suggerimenti per una giusta distribuzione giornaliera dei nutrienti in un lavoratore sedentario dovrebbe prevedere:

- > colazione abbondante, con latte parzialmente o totalmente scremato o spremute di agrumi o succhi senza zuccheri aggiunti o yogurt, dei cereali possibilmente integrali e un caffè;
- > spuntino a metà mattina con frutta, barrette di cereali o crackers;
- > a pranzo un primo non elaborato (pasta al pomodoro o con verdure) e/o un secondo leggero accompagnati a verdure;
- > spuntino del pomeriggio (come quelli del mattino);
- > a cena un secondo con verdure.

**medico capo della Polizia di Stato*



Antonio Marziali

Andrey Popov - Fotolia.com

