A cura del dott. Giorgio Donegani

**Che Ripresa!**

Sveglia presto, impegni da evadere, orari rigidi, responsabilità da affrontare… le vacanze finite da pochi giorni sembrano già lontanissime nel tempo. Non c’è dubbio: per tutti, adulti e bambini, la ripresa è un trauma duro da superare. E allora… mangiamoci sopra! Ma nel modo giusto, per contrastare malumore e stress e, perché no, anche prolungare i benefici delle vacanze… Ecco alcuni utili consigli su alimenti e piatti adatti per rimettersi in forma e riprendere i ritmi di tutti i giorni, con il giusto slancio ed energia.

**Per prolungare l’effetto vacanza: acqua – pomodoro – frutti di bosco**

Specchio delle mie brame… chi è la più pallida stamane? Non è da sottovalutare: uno specchio che restituisce di primo mattino un viso rilassato e ancora ben colorito è già un’iniezione di buonumore.

Per mantenere a lungo la tintarella e un aspetto tonico, la parola d'ordine è "idratazione".

* **Acqua**, dunque, è il primo imperativo: almeno un litro e mezzo al giorno, possibilmente oligominerale, senza dimenticare che per garantire il bilancio idrico è essenziale anche un'alimentazione ricca di vegetali, idratanti e fonti di vitamine e sali minerali.
* **Il pomodoro,** a proposito di prodotti dell’orto, ha una marcia in più: anche nella forma dei suoi derivati (concentrato, pelati, passata & c.) si rivela preziosissimo grazie alla ricchezza in *licopene*, abbronzante naturale e antiossidante tra i più potenti, e all’ottimo contenuto di sali minerali “antifatica”, primo tra tutti il potassio.
* **I frutti di bosco**, dal canto loro, contribuiscono a tenere vivo il ricordo delle vacanze non solo nella memoria delle passeggiate in montagna: mirtilli, more e lamponi contengono quantità impressionanti di *antociani* e altri *polifenoli* che, combattendo i radicali liberi, mantengono forti ed elastiche le pareti dei vasi sanguigni e migliorano il nutrimento della pelle.

**Da portare in tavola**

* Un fresco gazpacho
* Uno smoothie di frutta di stagione
* Una coppa di frutti di bosco

**Per affrontare una riunione impegnativa: cioccolato - frutta essiccata**

Prontezza, carica e anche un po’ di buonumore sono gli ingredienti indispensabili per affrontare la più impegnativa delle riunioni di lavoro. Per prepararsi, niente di meglio di qualche dolce coccola.

* **Il cioccolato** non solo garantisce l’energia necessaria con il suo contenuto di zuccheri, ma migliora la capacità di attenzione per la presenza di *teobromina* e, ultima ma non per importanza, ha anche la capacità di migliorare il buonumore grazie alla presenza di particolari sostanze serenizzanti, come la *feniletilammina* e *l’anandamide*.
* **La frutta essiccata** (albicocche, banane, prugne…), da parte sua, non è solo un piacevole complemento al cioccolato, ma un vero e proprio concentrato di energia e sostanze nutritive: potassio, ma anche vitamine del gruppo B che sono proprio quelle capaci di ottimizzare la produzione di energia nell’organismo.

**Da portare in tavola**

* Semifreddo di cioccolato con dadini di albicocca secca

**Per affrontare un viaggio di lavoro: noci - banane - prosciutto**

Come sono diversi i viaggi di piacere, da quelli a volte estenuanti di lavoro… Una provvista di energia pronta all’uso è sempre raccomandabile, senza dimenticare poi ciò che serve per ristorarsi all’arrivo.

* **Le noci** possono essere considerate praticamente un integratore naturale. Altamente energetiche (un etto fornisce ben 689 kcal), vantano una ricca presenza di grassi insaturi “buoni” e contengono anche parecchie proteine (circa il 15%). Sono poi un’ottima fonte di magnesio e di potassio, utilissimi nel contrastare la fatica del viaggio.
* **La banana**, a proposito di potassio, è un must irrinunciabile. Ma ha anche la capacità di fornire una buona quota di energia grazie al contenuto zuccherino, e di aiutare a rilassarsi durante il viaggio (contiene *serotonina*, l’ormone della serenità).
* **Il prosciutto crudo**, che sia gustato in un panino all’autogrill, piuttosto che in un pranzo leggero o nella cena all’arrivo, è ideale per riprendersi dallo stress del viaggio senza appesantire la digestione. Le proteine di cui è ricco, subiscono infatti una parziale predigestione durante il processo di maturazione del salume, così da renderlo molto leggero e garantire all’organismo in tempi rapidi tutti gli aminoacidi che gli occorrono per ritrovare la forma migliore.

**Da portare in tavola**

* Pane alle noci con prosciutto crudo
* Un frullato di banana

**Per riprendere i giusti ritmi di sonno/veglia: avena - cipolla**

Se la vacanza è stata vissuta nel segno della notte, è possibile che la ripresa ponga anche qualche problema nel riassestarsi dei ritmi di sonno e veglia.

* **L’avena** contiene quantità interessanti di *melatonina*, sostanza che l’organismo produce proprio per mantenere la giusta regolazione del sonno. Inoltre, è un cereale facile da digerire, perfetto anche per controllare l’ansia.
* **La cipolla**, può essere anch’essa consigliabile per riassestare l’alternarsi di sonno-veglia: contiene infatti una serie di composti solforati (quelli che le danno l’aroma e il sapore tipici) che hanno anche una leggera azione ipnotica, tale da facilitare in modo naturale la ripresa dei giusti ritmi da parte dell’organismo, senza quasi che se ne accorga.

**Da portare in tavola**

* Un pudding d’avena
* Una zuppa di cipolle

**Per evitare la depressione post vacanze: pesce azzurro - peperoncino**

Infine, se è l’umore grigio il maggior problema da affrontare con la ripresa, allora conviene puntare su alcuni cibi che, lo dimostra la scienza, agiscono direttamente sul nostro sistema nervoso.

* **Il pesce azzurro** (alici, sardine, sgombri), ma anche il salmone, sono i primi alimenti da considerare. Gli ormai famosi acidi grassi omega 3, che questi pesci contengono in gran quantità, agiscono migliorando la funzionalità delle membrane che ricoprono le cellule nervose, rendendole più recettive nei confronti della *serotonina* e degli altri ormoni della felicità.
* **Il peperoncino** mette di buonumore già per il suo colore vivace, ma al di là di questo il vero segreto è nel gusto piccante. Dovuto alla *capsaicina,* aggredisce le papille della lingua trasmettendo dei segnali al cervello che stimola la produzione di *endorfine*, dei veri e propri ansiolitici naturali.

**Da portare in tavola**

* Sgombro al forno
* Sarde a beccafico con peperoncino
* Pasta con olio, acciughe e peperoncino

**Informazioni su Deliveroo**

[Deliveroo](https://deliveroo.co.uk/) è un pluripremiato servizio di food delivery fondato nel 2013 da William Shu e Greg Orlowski. Deliveroo lavora con oltre 16.000 tra i migliori ristoranti e con oltre 20.000 rider che garantiscono la migliore esperienza di food delivery nel mondo. Deliveroo ha sede a Londra e conta più di 800 persone impiegate nei suoi uffici a livello globale.

Deliveroo opera in 130 città in 12 Paesi, inclusi Australia, Belgio, Francia, Germania, Hong Kong, Italia, Irlanda, Olanda, Singapore, Spagna, Emirati Arabi Uniti e Regno Unito. In Italia Deliveroo è attivo a Milano, Roma, Firenze, Torino, Bologna, Verona, Monza e Piacenza.

Contatti

**Ufficio stampa Eidos**

**Filippo Ferrari**

fferrari@eidos.net

Tel: 02-8900870

Mobile: 339-4954174