**Che la vacanza… continui!**

**Ovvero: come sentirsi in vacanza anche quando le ferie sono finite, grazie al food delivery.**

**Come ogni anno, le vacanze sono volate. Ma proprio nel ricordo ancora fresco delle cene sul lungomare e dei pranzi nei ristorantini di montagna è il segreto per prolungare “l’effetto vacanza”, anche nell’ambiente certo meno suggestivo della cucina di casa o dell’ufficio.**

**Deliveroo** **ha chiesto al dott. Giorgio Donegani, nutrizionista e consulente per l’alimentazione, alcuni consigli su cibi e piatti da ordinare per prolungare questo effetto e continuare a sentirsi un po’ in vacanza anche al rientro.**

Mangiare fuori. È un must della vera vacanza: pranzare nei baretti in riva al mare, le tavolate alle sagre di paese, o magari la cena a lume di candela nel ristorante in...  e se il cibo è importante, a renderlo ancora più buono c’è il fatto di non dover passare le ore a prepararlo, nel “farsi servire” per una volta, e nel poter staccare davvero la spina da tutto, lontani dalla routine dei soliti giorni. Ed ecco allora che, una volta tornati dalle ferie, portarsi in casa o in ufficio un po’ di vacanza, grazie anche ad un servizio come **Deliveroo,** può essere l’idea giusta per rendere meno traumatico il rientro ed evitare la più classica delle depressioni post-ferie.

Il concetto è semplice: se non è più così immediato andare al ristorante, ebbene, che il ristorante venga da noi. Un menù goloso, sano, da “vacanza”, consegnato a casa o in ufficio senza l’ansia di doversi rimettere ai fornelli, lavare le pentole, sistemare la cucina…

**Deliveroo**, il servizio di food delivery che consente di gustare a domicilio i piatti dei propri ristoranti preferiti, si è rivolto al dott. **Giorgio Donegani**, nutrizionista e consulente per l’alimentazione, per dare alcuni suggerimenti utili su come prolungare a tavola l’effetto vacanza e rendere il rientro al lavoro e alla routine quotidiana meno “traumatico”. La scelta degli alimenti infatti  riveste un ruolo importante mantenere e prolungare i benefici del periodo vacanziero: alcuni possono prolungare l’abbronzatura, altri aiutano ad avere la giusta carica e altri ancora a gestire lo stress e a ritrovare un po’ di buonumore.

Ecco di seguito in breve alcuni dei consigli del dott. Giorgio Donegani da tenere sempre a mente.

**1) Per prolungare l’abbronzatura: frutta e verdura arancione e rossa**

Mai come in questo periodo è importante puntare su alimenti freschi e ricchi d’acqua (soprattutto frutta e verdura), che consentono di mantenere idratato l’organismo, rendono più elastica la pelle e contengono sostanze in grado di prolungare la tintarella.

* **Il melone**, che a settembre si trova ancora buono, con oltre il 90% di acqua è quasi una bevanda solida, perfetta per idratare l’organismo e, grazie alla sua ricchezza di betacarotene (il pigmento che dà il colore arancione), stimola la melatonina favorendo il prolungarsi dell’abbronzatura.
* **I peperoni** sono ricchissimi di vitamina C (ben 151 mg in un etto di peperoni), che tra le altre cose interviene nella produzione del collagene, fondamentale per mantenere elastica la pelle e contrastare la ritenzione idrica.  Quelli rossi contengono anche licopene, antiossidante che protegge la pelle dai radicali liberi.
* **Le carote,** stimolano direttamente la formazione di melanina nella pelle, migliorando la sua resistenza ai raggi ultravioletti. Il betacarotene viene poi trasformato in vitamina A nell’organismo secondo i suoi fabbisogni.

***Da portare in tavola:***

* Peperoni ripieni di riso
* Un sorbetto al melone
* Crema di carote e zenzero

***Alcuni ristoranti da cui ordinare:***

* Rosticceria Galli (Milano)
* Vikos (Bologna)
* Officine del gelato (Roma)
* Green Station (Milano)
* Flavors Milano (Milano)

**2) Quando si ordina il pranzo in ufficio: un piatto unico leggero e bilanciato**

Altro must della vacanza, la pennichella dopo pranzo è da dimenticare quando sono i ritmi dell’ufficio a imporre quelli della giornata. Ben venga allora l’idea di un pranzo goloso scelto su misura invece del menu della mensa o della ancora più triste “schiscetta” con la possibilità anche di mantenersi attivi e in forma dopo mangiato, al riparo dalla temuta “sonnolenza postprandiale”. Sono perfetti a questo proposito i piatti costituiti da mix di cereali e verdura, piuttosto che insalatone contenenti fonti proteiche magre, che saziano senza ostacolare la digestione.

* **La quinoa**, ricca di carboidrati complessi e di proteine vegetali, è un valido alleato delle pause pranzo d’asporto. Adatta anche a chi è celiaco, garantisce un prolungato senso di sazietà senza causare il classico “abbiocco” pomeridiano. Un condimento a base di verdure e/o legumi è l’ideale per completare il piatto dal punto di vista nutritivo con la giusta dose di fibre, vitamine e minerali.
* **Il pollo,** per chi ama la carne, vanta un eccellente apporto proteico che, unitamente al basso contenuto di grassi e alla finezza delle sue fibre muscolari (povere di tessuto connettivo), rende questa carne particolarmente digeribile, perfetta per chi vuole scongiurare ogni senso di pesantezza e mantenere la forma raggiunta in vacanza.
* **Il polpo,** è un vero campionedi leggerezza.  Basti pensare che un etto di polpo pulito fornisce 57 kcal, soltanto un grammo di grassi, quasi 11 g di proteine e apporta un'ottima quantità di ferro. È perfetto per riportare con la mente ai pranzi leggeri di pesce consumati in spiaggia, meglio se abbinato a una fonte di carboidrati complessi per bilanciare il piatto e a della verdura per arricchirlo di fibra e fattori protettivi.

***Da portare in tavola:***

* Insalata di quinoa, piselli e zucchine
* Straccetti di pollo con lattuga, mais e pomodorini
* Insalata di polpo con patate e rucola

***Alcuni ristoranti da cui ordinare:***

* Frankie’s (Milano)
* Green Koala (Milano)
* Box Food Truck (Roma)
* Rosticceria Giacomo (Milano)

**3) Concediti qualche sano e goloso sfizio**

Chi appena rientrato dalle vacanze pensa subito a iniziare una dieta ferrea, fatta di tante privazioni e poco gusto, non ha scelto la strategia migliore per tenersi in forma… Concedersi qualche piccolo piacere di tanto in tanto è fondamentale per mantenere alto l’umore e non farsi sopraffare da stress e preoccupazioni. E se si segue un’alimentazione nel complesso bilanciata, non sarà di certo qualche sporadica golosità a compromettere la forma fisica.

* **Il cioccolato fondente** è il migliore antidoto alla tristezza: contiene due sostanze (*la feniletilammina e l’anandamide*) in grado di agire direttamente sull’umore. Un dolcetto a base di cioccolato ogni tanto può aiutare a superare con il sorriso anche la peggiore giornata in ufficio.
* **I pistacchi,** ricchi di grassi buoni ti tipo insaturo, proteine vegetali e importanti minerali (sono un’ottima fonte di potassio), sono un altro alimento perfetto per garantire la giusta ricarica di energia e un prolungato senso di sazietà. Un recente studio ha inoltre dimostrato che un loro consumo come snack quotidiano al posto di altri snack dolci o salati aiuta a controllare il peso corporeo.
* **I mirtilli**, fonte privilegiata di antocianine, potenti antiossidanti, aiutano a combattere i radicali liberi, migliorano la circolazione, e contrastano quel fastidioso senso di pesantezza agli arti inferiori che spesso si avverte dopo tante ore passate alla scrivania.

***Da portare in tavola:***

* Mini muffin al cioccolato
* Granita al pistacchio
* Smoothies ai frutti di bosco

***Alcuni ristoranti da cui ordinare:***

* Pandenus (Milano)
* Acai Frulleria (Milano)

**4) Rilassati un po’: cena a casa ma non cucinare!**

Quando la giornata lavorativa è finalmente giunta al termine e si torna a casa… l’idea di mettersi subito ai fornelli e preparare la cena è di quelle che fanno rimpiangere ancora di più la vacanza. Fare la spesa, pensare a cosa cucinare, accontentare tutta la famiglia… le fonti di stress sembrano crescere in modo esponenziale. Per fortuna c’è il delivery… ecco qualche idea per una cena da “vacanza casalinga”.

* **Il sushi,** non solo tende generalmente a mettere d’accordo tutti, ma se scelto bene può anche garantire tutti i giusti nutrienti senza appesantire. Il consiglio è di preferire i piatti più semplici, a base di riso, fonte di carboidrati complessi, salmone, fonte privilegiata di grassi buoni omega 3 oltre che di proteine nobili, e avocado, miniera di potassio e di utili acidi grassi.
* **La carne di manzo,** con 22 g di proteine e 1,8 mg di ferro facilmente assimilabile, è perfetta per mantenere sani i tessuti. È anche un’ottima fonte di vitamine del gruppo B, soprattutto di B12. Ecco allora che per cena si può pensare di tanto in tanto a un hamburger ben fatto, piuttosto che a delle golose polpettine.
* **La mozzarella,** morbida, fresca e delicatamente profumata, è la "regina" dei formaggi freschi. Ha una buona presenza di proteine nobili (quasi quanto quella della carne) così come il contenuto di calcio, minerale essenziale per la salute delle ossa e dei denti, e di fosforo. Fresca, estiva e compagna ideale della migliore verdura di stagione.

***Da portare in tavola:***

* Roll salmone avocado e philadelphia
* Hamburger di manzo con lattuga e cipolle
* Una pizza con mozzarella di bufala e pomodorini

***Alcuni ristoranti da cui ordinare:***

* Daruma Sushi (Roma)
* Nima Sushi Uramakeria (Milano)
* Cow Burger (Milano)
* Il panino di Zio Frank (Torino)
* Lievità (Milano)
* Barbaroux Pizza (Torino)
* Beveria Monteverde (Roma).

**Informazioni su Deliveroo**

[Deliveroo](https://deliveroo.co.uk/) è un servizio di food delivery fondato nel 2013 da William Shu e Greg Orlowski. Deliveroo lavora con oltre 35.000 tra i migliori ristoranti e con oltre 35.000 rider che garantiscono la migliore esperienza di food delivery nel mondo. Deliveroo ha sede a Londra e conta più di 2.000 persone impiegate nei suoi uffici a livello globale.

Deliveroo opera in oltre 200 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, Piacenza, Firenze, Torino, Bologna, Monza, Verona, Padova, Bergamo, Brescia, Genova, Pavia, Modena, Parma, Varese, Lecco, Como, Busto Arsizio e Cagliari.

Contatti

**Ufficio stampa Eidos**

**Filippo Ferrari**

fferrari@eidos.net

Tel: 02-8900870

Mobile: 339-4954174