

# Alimentazione e lavoro: stress, apparato gastroenterico e pausa pranzo

*Un documento si sofferma sull'alimentazione e gli stili di vita per la prevenzione di alcuni rischi e la promozione della salute. Focus sullo stress lavoro correlato, sull'apparato gastroenterico, sul colesterolo e sulla pausa pranzo.*

Brescia, 8 Feb ? Non c'è dubbio che se normalmente i ritmi di lavoro imposti dalla società portano i lavoratori ad uno stile di vita stressante, l'emergenza COVID-19 e il **carico di ansia** correlato rendono ancora più evidente l'importanza di porre la giusta attenzione allo stato di salute del corpo "assicurando la giusta reintegrazione dei nutrienti fondamentali per mantenere (o ritrovare) uno **stato di benessere**".

Non bisogna infatti dimenticare che l'**alimentazione** è "uno degli aspetti principali con cui si possono limitare e contrastare i danni dello stress lavoro correlato" e che uno degli apparati maggiormente colpiti dallo stress e dall'ansia "è quello **gastro-intestinale**, in quanto le fasi della digestione sono molto sensibili alle stimolazioni psichiche ed è facile che si verifichino reazioni psicosomatiche".

A parlare in questi termini del rapporto tra stress, alimentazione e apparato gastroenterico è il documento AiFOS "**Mi tutelo mangiando**", a cura di Silvia Pellegrino, che raccoglie i risultati di un'indagine sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani come parte integrante della prevenzione di alcuni rischi lavorativi legati alla salute.

Dopo aver già accennato agli alimenti per rinforzare il sistema immunitario in materia di rischio biologico, ci soffermiamo oggi, sempre con riferimento ai contenuti del documento AiFOS, sui seguenti argomenti:

- Lo stress, l'alimentazione e l'apparato gastroenterico
- Lo stress, l'alimentazione e i problemi relativi al colesterolo
- Lo stress e l'importanza della pausa pranzo

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0563] ?#>

## Lo stress, l'alimentazione e l'apparato gastroenterico

Riguardo all'**apparato gastroenterico** il documento ricorda che "possono verificarsi diversi disturbi a causa dello stress, come aria nello stomaco o nel colon, dolori e spasmi, bruciori e pesantezza gastrica". E se i sintomi dello stress sono a livello dell'apparato gastroenterico l'alimentazione può essere efficace nel "ridurre i fastidi e i sintomi, attraverso l'assunzione di

alimenti funzionali".

Si segnala che alla base dei meccanismi di tutela dell'apparato gastroenterico "ci sono il mantenimento e la tutela della **flora batterica intestinale**, indispensabile per il funzionamento corretto dell'apparato digerente. Tale meccanismo si instaura ingerendo alimenti contenenti microrganismi probiotici (yogurt, latte fermentato, formaggi, ecc) o prebiotici o gli uni e gli altri".

I benefici portati da questi alimenti ? continua l'autrice del documento - sono numerosi e "tra i più studiati ci sono la riduzione di incidenza o di gravità delle infezioni gastrointestinali, l'aumento della tolleranza al lattosio, il miglioramento generale della funzionalità intestinale, compresa la riduzione di fenomeno come stipsi e diarrea".

Si ricorda poi che lo **yogurt** "è indicato anche per soggetti a bassa tolleranza al lattosio, perché l'aggiunta di fermenti al latte trasforma gran parte del lattosio in acido lattico, riducendone la concentrazione a livelli che variano dallo 0,8 all'1,4%. Inoltre sembra stimolare l'attività lattasica residua della mucosa intestinale, permettendo anche a tali soggetti di godere dei benefici nutrizionali dei latticini. Infine il processo di acidificazione del latte, induce la precipitazione della caseina e idrolizza parte delle proteine: in questo modo si liberano amminoacidi e peptidi, che diventano maggiormente biodisponibili e quindi facilmente assimilabili dall'organismo".

Si segnala poi che "anche il latte, se precedentemente trattato con l'enzima lattasi, può essere facilmente digeribile dai soggetti intolleranti al lattosio, pur fornendo una buona quantità di microrganismi probiotici, utili contro i danni all'intestino dello stress".

Sempre riguardo all'apparato gastroenterico si sottolinea che "per favorire la formazione di massa fecale e quindi migliorare il transito intestinale, sono indicati alimenti arricchiti con fibre, crusca o fibra di grano o di altri cereali come orzo e avena, a condizione che il consumo sia almeno 10 g di fibre al giorno, suddivisi in una o più porzioni".

Si segnala che "i beta-glucani da avena, orzo o altri cereali possono essere aggiunti, nella proporzione di 4 g ogni 30 g di carboidrati, all'interno di un pasto, per ottenere un effetto significativo sul picco glicemico postprandiale; tuttavia ne servono 3 g al giorno (suddivisibili in più porzioni) per avere un effetto sul mantenimento dei valori di colesterolo plasmatico".

Il documento, che vi invitiamo a leggere integralmente, riporta anche indicazioni su alcuni alimenti in commercio che possono essere suggeriti in numerose condizioni fisiologiche e patologiche per le loro proprietà funzionali.

## Lo stress, l'alimentazione e i problemi relativi al colesterolo

Il documento si sofferma poi su un altro aspetto che può essere favorito dallo stress, "l'**aumento dei livelli di colesterolo** e l'accelerazione dei processi che portano alla formazione delle **placche aterosclerotiche** nei vasi sanguigni".

Si ricorda che il **colesterolo** "gioca un ruolo fondamentale nel corpo umano": "è una molecola lipidica, presente nel corpo in percentuali standard, salutari, e per la quale il tasso di pericolosità sale nel momento in cui ci si discosta dalle percentuali di salubrità. Peraltro il colesterolo endogeno, ovvero quello prodotto dal nostro corpo, è di molto superiore a quello esogeno,

ovvero a quello introdotto con la dieta".

Inoltre "viaggia nel sangue trasportato da proteine chiamate HDL ad alta densità, LDL a bassa densità" e le proteine LDL "sono le responsabili indirette delle ostruzioni nelle arterie, e rappresentano il così detto 'colesterolo cattivo' da tenere sotto controllo per la salute dell'apparato circolatorio e del cuore".

Riguardo all' alimentazione, "i grassi saturi, i latticini, i dolci, contribuiscono all'aumento dei livelli di LDL, e contemporaneamente la tossicità del fumo uccide molecole buone trasportate dalle proteine HDL".

In ogni caso uno dei fattori che può far innalzare il livello di LDL è lo stress.

## Lo stress e l'importanza della pausa pranzo

Dunque l'alimentazione può essere uno "strumento utile alla prevenzione e alla lotta dei sintomi provocati dallo stress". E di questo aspetto è necessario tener conto anche nel momento della "**pausa pranzo**" che spesso, per i lavoratori, è "l'unico momento in cui staccare dal lavoro e rilassarsi".

Non si deve trascurare questo momento, sia "per quanto riguarda il cibo, il pranzo vero e proprio che per quanto riguarda il tempo residuo, utile a fare movimento e altre attività di svago".

Il documento ricorda che l'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE) ha pubblicato in passato alcuni "**consigli diretti ai lavoratori**, per cercare di invogliarli ad approfondire il discorso pausa pranzo".

Questi consigli sono organizzati in tre punti:

- "Non essere a tavola per tutto il tempo della pausa;
- Regalarsi un momento ogni giorno ricreativo, culturale, che piaccia;
- Variare il menù".

In particolare secondo l'OCSE i lavoratori "non dovrebbero spendere tutti i 60 minuti a disposizione a tavola, ma approfittare per passeggiare e muoversi intorno al posto di lavoro". Inoltre riguardo al pranzo "può essere utile diversificare il menu, giorno dopo giorno, calibrando la pietanza sulla stagione e sulla temperatura corrente e cercando di mangiare ciò che più si immagina possa dare buon umore e vitalità".

In ogni caso la **pausa pranzo**, "così come gli altri pasti della giornata", dovrebbe seguire le indicazioni dei professionisti e degli esperti dell'alimentazione.

E si sottolinea che per chi intende seguire "un regime alimentare particolarmente restrittivo", come quello di una dieta dimagrante, è bene ascoltare i consigli di un esperto che "può" programmare un regime dietetico che sia efficace e che allo stesso tempo permetta all'organismo di non risentire troppo dello stress con l'ausilio di determinati alimenti (e integratori se necessario) che diano un senso di sazietà e magari contribuiscono a regolare l'attività ormonale prevenendo sbalzi di umore e nervosismo".

Concludiamo segnalando che il documento "Mi tutelò mangiando" si sofferma anche sui seguenti argomenti:

- alimentazione in Italia
- analisi dei dati raccolti su alimentazione e stili di vita
- alimentazione e prevenzione dello stress
- alimentazione e prevenzione del rischio chimico
- alimentazione e prevenzione del rischio biologico
- alimentazione e religione islamica.

RTM

*Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:*

Associazione AiFOS, "Mi tutelò mangiando", a cura di Silvia Pellegrino, documento correlato al progetto d'indagine sulla corretta alimentazione e sugli stili di vita sani come parte integrante della prevenzione di alcuni rischi lavorativi.



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

**[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)**