

QUALI INTEGRATORI PER I MANAGER? LA DIETA VA BENE, MA...

L'obiettivo deve essere quello di produrre al massimo limitando i livelli di stress. Come sempre, la raccomandazione è di condurre uno stile di vita sostenibile!

A cura della Dott.ssa Francesca Bocchi

Una vita sempre più corsa, acceleratore premuto

al massimo, costantemente in movimento per inseguire un'agenda fitta di appuntamenti e scadenze: è questa, di norma, la vita dei manager italiani. Le aspettative del mercato e dei clienti sono alte: bisogna essere brillanti, efficienti, reattivi nel perseguire gli obiettivi e mantenere al top le performance professionali. Ma come si nutrono o dovrebbero nutrirsi i manager? I professionisti tendono a non seguire alcuna regola di ordine alimentare. Ma soprattutto gli impegni pressanti li portano a non rispettare gli orari dei pasti. Quello del timing nutrizionale è un aspetto estremamente importante, forse l'aspetto più delicato per curare il legame, scientificamente provato dall'ILO (International Labour Office di Ginevra, l'organizzazione internazionale e del lavoro) tra alimentazio-

ne e performance lavorative. È dimostrato, infatti, che saltare i pasti provoca non solo un abbassamento del livello di zucchero nel sangue con conseguente calo delle capacità intellettive, ma anche l'innescarsi di una serie di fattori stressanti, tra cui la produzione dell'ormone adrenalina, che provoca, attraverso il sistema nervoso simpatico, una

situazione di irritabilità.

A SUPPORTO DELLA DIETA...

La dieta dei manager (impieghiamo il termine dieta intendendolo come stile di vita e non come restrizione calorica) ha bisogno di alcuni punti fermi: 5-6 pasti al giorno, semplici e leggeri, in modo tale da avere sempre energia disponibile. Quando questo non è possibile



come sopperire ad eventuali carenze nutritive? Un momento di forte stress lavorativo, un allenamento intensivo o una dieta ipocaloria sottopongono il corpo e la mente a una fatica notevole. Per affrontarlo un aiuto arriva dagli integratori, che sono un concentrato di principi attivi e nutrienti. Il loro obiettivo è rafforzare l'azione dei cibi (non sostituirli), integrando l'alimentazione quotidiana e andando a supplire delle mancanze più o meno gravi. Possono essere in pillole, in polvere, liquidi, in compresse: ognuno può scegliere la forma che preferisce e anche il gusto. La scelta è davvero molto vasta e, soprattutto, copre tutte le esigenze: dagli integratori per tutti i giorni, ricchi di vitamine B e magnesio, a quelli per gli sportivi di professione, dai prodotti che combattono la caduta dei capelli fino alle proposte contro i liquidi in eccesso. Quali sono gli integratori "irrinunciabili" che un uomo sempre attivo dovrebbe avere con sé per avere regolarità, leggerezza ed energia?

- I probiotici, che hanno un effetto sui problemi digestivi che sono comuni negli uomini, quali reflusso acido, bruciore di stomaco, indigestione, ulcere. Aiutano a regolare l'attività intestinale, spesso messa a dura prova da un'alimentazione frettolosa e sbilanciata.

- I multivitaminici, che possono aiutare ad evitare le carenze vitaminiche e a migliorare la salute inserendoli quotidianamente nella dieta e sono per lo più a base di calcio, ferro, magnesio, rame, iodio, vit A,C,K e il complesso delle vitamine B.

- Gli Omega 3 che sono in grado di ridurre i trigliceridi nel sangue e hanno un'azione antiossidante e protettiva sul cuore.

- Lo zinco, invece stimola la produzione di testosterone, ormone della crescita maschile. È essenziale per la salute di un uomo per tutta la vita, dalla pubertà alla vecchiaia, durante l'età adulta, il testosterone man-

tiene la tonicità muscolare e il desiderio sessuale.

- L'estratto di tè verde ha proprietà antiossidanti e contiene polifenoli, si trova in una forma concentrata e facilmente assorbibile. Aiuta a combattere i danni dei radicali liberi, agisce come un potente antiossidante e ha lo scopo di aiutare la pelle, i capelli e le unghie ed è uno dei principi più consigliati per la salute dell'uomo.

- La vitamina E è una vitamina liposolubile che si trova in natura in otto forme chimiche diverse. L'Alpha-tocoferolo ha proprietà antiossidanti ed è coinvolta nella funzione del sistema immunitario, nella trasmissione cellulare, nella regolazione delle espressioni geniche e nei processi metabolici; è anche importante per il sistema cardiovascolare. Come potente antiossidante, la vitamina E è nota per rallentare gli effetti dell'invecchiamento e si trova naturalmente in pollame, uova, frutta, noci e in alcuni oli. La vitamina E è anche un ottimo integratore per la pelle.

- Meno noto è invece il Tribolo, pianta erbacea originaria dell'India e di alcune zone dell'Africa, il cui uso è quello di integratore tonificante ma soprattutto afrodisiaco, questa azione è dovuta alla sua capacità di stimolare la produzione di LH, l'ormone luteinizzante secreto dall'ipofisi che stimola l'ovulazione femminile e la spermatogenesi maschile.

BASTA POCO...

Dunque il consiglio che si può dare ai manager è quello di operare una piccola rivoluzione nel proprio modo di alimentarsi, incorporando nella propria agenda anche una semplice ed efficace dieta, integrandola con principi che arricchiscano i pasti, sempre sotto controllo medico, in quanto ne gioverà il proprio stato di benessere e, di conseguenza, anche le performance saranno migliori. Uno stile di vita sostenibile è alla base del successo personale e professionale di ciascuno di noi. &&&

