

SANO. Stile di vita e alimentazione in salute per il lavoro notturno



UNA DIETA BILANCIATA TUTTI I GIORNI

Per chi lavora di notte è ancora più importante avere una dieta sana e bilanciata: cereali integrali e loro derivati ricchi in fibra, un'ampia varietà di ortaggi e frutta, un consumo moderato di proteine, prediligendo quelle vegetali e a minor impatto ecologico, e ovviamente... una corretta idratazione!

COSA MANGIARE PRIMA E DURANTE IL TURNO

PRIMA

Il pasto che precede il turno notturno deve essere completo e saziante: carboidrati, proteine e verdura, pochi grassi aggiunti come condimento e in fase di cottura.



DURANTE

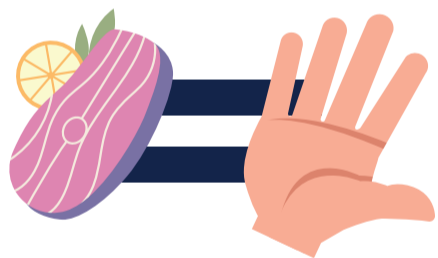
Prediligi preparazioni leggere e facilmente digeribili.



E DOPO IL TURNO?

Dormire bene di giorno può essere difficile, ma è fondamentale, per cui:

- **consuma una colazione leggera** dopo il turno notturno così a metà mattina non ti svegli per la fame
- **rilassati prima di andare a letto**, ad esempio con una doccia calda, un libro, facendo yoga o stretching
- **evita smartphone, TV e PC** mezz'ora prima di coricarti.



QUANTO È ABBASTANZA?

A volte può essere difficile capire se una porzione sia adeguata.

Prova a ricorrere alla tua mano: ad esempio, una porzione di carne o pesce equivale al palmo della mano, una di legumi cotti ad un pugno, una manciata per la pasta prima della cottura, una porzione di verdura ad un pugno e una di insalata in foglia a due abbondanti manciate.

ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA

L'attività fisica è un alleato prezioso per la prevenzione delle malattie e l'invecchiamento in salute, oltre a favorire il sonno, ridurre lo stress e mantenere adeguati livelli di concentrazione ed energia fisica.

Combina l'**esercizio aerobico** (come la corsa) con quello **di resistenza** (come il sollevamento dei pesi) per massimizzarne i benefici e migliorare la composizione corporea.



QUANTI CAFFÈ?

Se sei amante del caffè, non esagerare con le bevande contenenti caffeina (tè, caffè, energy drink) in quanto possono aumentare l'ansia, lo stress e disturbare il sonno.

La dose massima di caffeina per l'adulto sano è 400 mg nelle 24 ore, ma è importante anche evitare le bevande con caffeina nelle 4 ore prima di andare a dormire.

