

Stress da rientro: come tornare a lavoro dopo le ferie



Sono terminate le ferie? Scopri come ripartire senza stress.

Finite le feste, è arrivato il momento di tornare alla solita routine quotidiana. Come ricominciare senza farti travolgere dallo **stress da rientro**? Parti da una pausa pranzo equilibrata.

L'indagine condotta da Nomisma per l'Osservatorio Buona Pausa Pranzo di Cirfood, come riporta una nota stampa dell'Adnkronos, ha analizzato le percezioni e il vissuto degli italiani in pausa pranzo, rilevando 5 consigli utili per migliorare le proprie abitudini.

Prenditi il giusto tempo

La **pausa pranzo** fuori casa difficilmente dura più di 40 minuti e 1 **lavoratore** su 5 pranza in meno di 20 minuti. Avere un servizio di ristorazione aziendale aiuta, quindi, a concedersi più tempo: il 59% afferma di riservare fra i 30 e i 40 minuti a questo importante momento della giornata.

Stacca la spina e allontanati dalla scrivania

Il 43% dei lavoratori dichiara, invece, di pranzare in ufficio almeno 2/3 volte alla settimana. Tra i fattori che guidano la scelta del luogo dove trascorrere la pausa pranzo fuori, vi è sicuramente la vicinanza al luogo di lavoro (per il 16%). Tra gli altri fattori presi in considerazione, vi sono il tempo a disposizione e gusto/bontà dei piatti proposti; a dispetto di quanto si possa immaginare, la convenienza - intesa come la possibilità di fruire di formule vantaggiose, ad esempio il menù a prezzo fisso - non rappresenta il criterio guida prioritario, interessando principalmente più gli studenti (12%) che i lavoratori (8%), ma solo un fattore complementare.

Socializza con i colleghi fuori dal contesto lavorativo

In quest'ottica, è interessante rilevare il livello generale di gradimento dei lavoratori che usufruiscono dei servizi di **ristorazione aziendale** (70%), luogo dove è possibile conoscere anche nuovi colleghi che non siano 'vicini di scrivania'.

Il piacere di pranzare insieme alle persone con cui si lavora risulta ancora più interessante se considerato come aspetto valoriale del lavoro in ufficio rispetto alla crescente tendenza allo smart working, dove si vanno a perdere diversi momenti di condivisione con i colleghi.

Scegli un'alimentazione equilibrata senza rinunciare al gusto

Il gusto resta il primo desiderio per la **pausa pranzo dei lavoratori** (57%), accompagnato possibilmente dal giusto prezzo (49%). Parallelamente, i lavoratori prediligono pasti leggeri (38%), naturali/bio (34%), con poche calorie (23%). Sale la percentuale per i lavoratori che usufruiscono del servizio di ristorazione aziendale. Oltre 46% di loro ritiene che il **pranzo fuori casa** ideale sia quello che prevede pasti light/a basso contenuto di grassi. E gli aspetti più apprezzati riguardano proprio il gusto dei pasti e la varietà e la rotazione del menù (valutati

positivamente rispettivamente dal 70% e dal 64% del target).

Cucina italiana vs cucina etnica

Non stupisce che la cucina italiana - tradizionale o tipica regionale - resti universalmente la più apprezzata (oltre il 90% del campione), anche se sta crescendo la predilezione per la cucina orientale (giapponese e cinese), al top tra le preferenze in fatto di piatti etnici, seguita dalla cucina greca e da quella latina, soprattutto messicana e brasiliana. Pur preferendo la cucina di casa nostra, i gusti degli italiani sono infatti aperti a novità e contaminazioni. Le spezie fanno ormai parte della quotidianità per almeno 1 italiano su 5. Oltre a curcuma, curry e cumino, tra i nuovi ingredienti si segnalano cous cous, quinoa, zenzero e avocado. Ancora poco consumati i super-foods: mirtillo rosso, semi di chia e bacche di goji sono quelli che raccolgono maggior interesse. La limitata propensione al consumo è ancora legata alla scarsa conoscenza dei prodotti e dei potenziali benefici sulla salute.