

Come resistere all'*abbiocco* in ufficio? Ecco alcuni consigli.

Osserva la foto.

Che cosa ti fa venire in mente?

Ti è mai capitato di sentirti così?





2. Prima di leggere l'articolo, parla con i tuoi compagni e di' loro quali sono, secondo te, i rimedi più efficaci per "combattere l'abbiocco" in ufficio.

3. Leggi l'articolo di Simona Marchetti (Il Corriere della sera, 28 settembre 2017), poi
- verifica le tue ipotesi;
- scrivi un titolo per ogni paragrafo.

Se dopo pranzo vi prende una leggera sonnolenza, la colpa è del ritmo circadiano che regola le funzioni sonno-veglia del vostro corpo, come pure di quello che mettete nel piatto, ma bastano pochi accorgimenti per vincere il colpo di sonno ed essere efficienti per tutto il pomeriggio, come spiegano gli esperti intervistati dal Reader's Digest.

1 _____

L'attività fisica migliora il flusso sanguigno, porta ossigeno ai tessuti e aumenta i livelli di energia. Ma non è il caso di sfiancarsi di esercizi: basta anche solo allontanarsi per pochi minuti dalla scrivania per ritrovare lo slancio produttivo e vincere la fatica. «In questo caso, è sufficiente prendere le scale anziché l'ascensore o fare semplicemente una passeggiata attorno all'edificio dove ha sede il vostro ufficio».

2 _____

Una ricerca condotta dal College of Veterinary Medicine dell'Università del Missouri ha scoperto come interagire con gli animali aumenti i livelli di ossitocina, che inibisce gli ormoni dello stress e aiuta a restare calmi e concentrati. Visto però che in genere nessuno si porta il cane o il gatto in ufficio, è possibile ottenere lo stesso risultato anche semplicemente pensando al proprio animale domestico: in questo caso, basta tenere una sua foto sulla scrivania o guardare dei video online dedicati ai gatti che aumenterebbero il livello di energia e di emozioni positive.

3 _____

C'è chi beve un caffè appena prima di andare a letto e riesce comunque ad addormentarsi all'istante e chi invece si ritrova con gli occhi sbarrati a contar pecore sul soffitto anche solo per una tazzina presa a metà pomeriggio. Se rientrate nella seconda categoria, meglio dunque evitare bevande contenenti caffeina dopo le 14.00 per non compromettere il riposo notturno «e non creare un circolo vizioso che rischierebbe di farvi sentire stanchi e svuotati il pomeriggio seguente».

4 _____

Stando ad uno studio della St Lawrence University, gli studenti che masticano un chewing-gum appena prima di sottoporsi ad un esame (ma non durante) ottengono risultati migliori di chi invece non mastica nulla, soprattutto in quelle parti di prova dedicate alla memoria e al ricordo. Come in tutte le cose, però, non bisogna esagerare, visto che gli stessi ricercatori hanno scoperto che masticare per più di 15-20 minuti avrebbe invece un effetto controproducente, perché diminuisce la stimolazione cerebrale.



5 _____

Per migliorare i livelli di produttività non c'è niente di meglio della buona musica, sostiene la dottoressa Teresa Lesiuk dell'Università di Miami. E per sostenere la sua tesi, la ricercatrice ha fatto ascoltare della musica a 56 impiegati durante l'orario d'ufficio, scoprendo che la qualità del loro lavoro, come pure la loro capacità di concentrazione, erano diminuite sensibilmente in un arco di tempo di tre settimane ogni qual volta il campione non ascoltava musica.

6 _____

Un sandwich può sembrare una veloce soluzione per il pranzo, ma la sua digestione lo è decisamente meno, «perché l'iniziale picco glicemico è poi seguito da un brusco calo di energia che lascia svuotati», avverte la dottoressa Alissa Rumsey, portavoce dell'Academy of Nutrition and Dietetics.

7 _____

La quantità del cibo che mangiamo a pranzo non deve essere mai “pantagruelica” per non incidere sulla digestione e non scatenare una spiacevole sensazione di gonfiore. Ecco perché è meglio usare dei contenitori più piccoli se si porta il pranzo da casa, così da far credere al cervello che si stia mangiando molto più della realtà, mentre se si va al ristorante, è bene dimezzare le porzioni, sostituire le patatine fritte del contorno con altra verdura (o evitarle del tutto) e aspettare almeno 20 minuti prima di fare il bis (ovvero, il tempo necessario al cervello per segnalare allo stomaco che si è pieni).

8 _____

La tentazione di saltare la pausa pranzo e continuare a lavorare è forte, soprattutto se si è sommersi di lavoro. «Ma questo è un errore, perché non si dovrebbero mai lasciar passare più di 4-5 ore senza mangiare», sottolinea ancora la Rumsey, che infatti raccomanda di concedersi almeno degli snack a base di proteine e carboidrati (qualche esempio: humus e verdure, toast integrale con burro d'arachidi o yogurt greco e frutta) se gli orari dei pasti non sono regolari.

Liberamente tratto da http://www.corriere.it/salute/speciali/2014/sonno/cards/come-resistere-abbocco-ufficio-ecco-11-consigli-anti-sbadiglio/muoversi-muoversi-muoversi_principale.shtml