

Wellness 2 I consigli dell'esperta

Benessere a misura di professionista

«I banker di Londra? Ossessionati dall'efficienza (e dalla resistenza) professionale». Già, nello Square mile degli affari si lavora anche 24 ore su 24 per inseguire i deal tra Europa e Asia, assecondando uno scarto di fuso orario che consente di operare bene da Londra, ma a costo di fare gli straordinari con il lavoro. E così i professionisti tra Lombard e Threadneedle street, sede della Bank of England, «hanno l'ossessione di un fisico sempre perfettamente efficiente», spiega al *Mondo* Daniela Morandi, nutrizionista di fund manager a Londra, come Silvano di Stefano, o imprenditori e professionisti, Claudio Belotti (business coach che lavora con gruppi del fashion). Con Barry Sears, il teorico della dieta Zona, Morandi ha scritto *La zona del futuro* (Sperling&Kupfer). Che cosa consiglia ai banker? «Di evitare gli zuccheri semplici e privilegiare proteine, frutta e verdure, oltre al ricorso a molti break-spuntini per mantenere l'efficienza mentale al massimo». Oltreoceano, a Wall Street, qual è il trend? «L'ansia della City newyorkese è invece la paura jet-lag: i clienti americani mi chiedono ricette-soluzioni per dribblare il ko dell'effetto fuso orario. E suggerisco due strategie: la prima, quando ci si imbarca per un volo transcontinentale dopo una giornata di stravizi, consiste nell'approfittarne per dormire, rinunciando ai pasti a bordo salvo che alla frutta. Se invece, atterrati, li aspetta un'intensa giornata di lavoro, a bordo sarà comunque opportuno schivare salatini e biscotti per privilegiare proteine e frutta». E poi ci sono i nuovi uomini d'affari asiatici: «A Pechino o Shanghai mi chiedono consigli per affrontare l'alimentazione in modo salutistico». E in Italia, quali manie ha il professionista di Piazza Affari? «L'estetica: un fisico in forma», conclude Morandi.

E.R.

