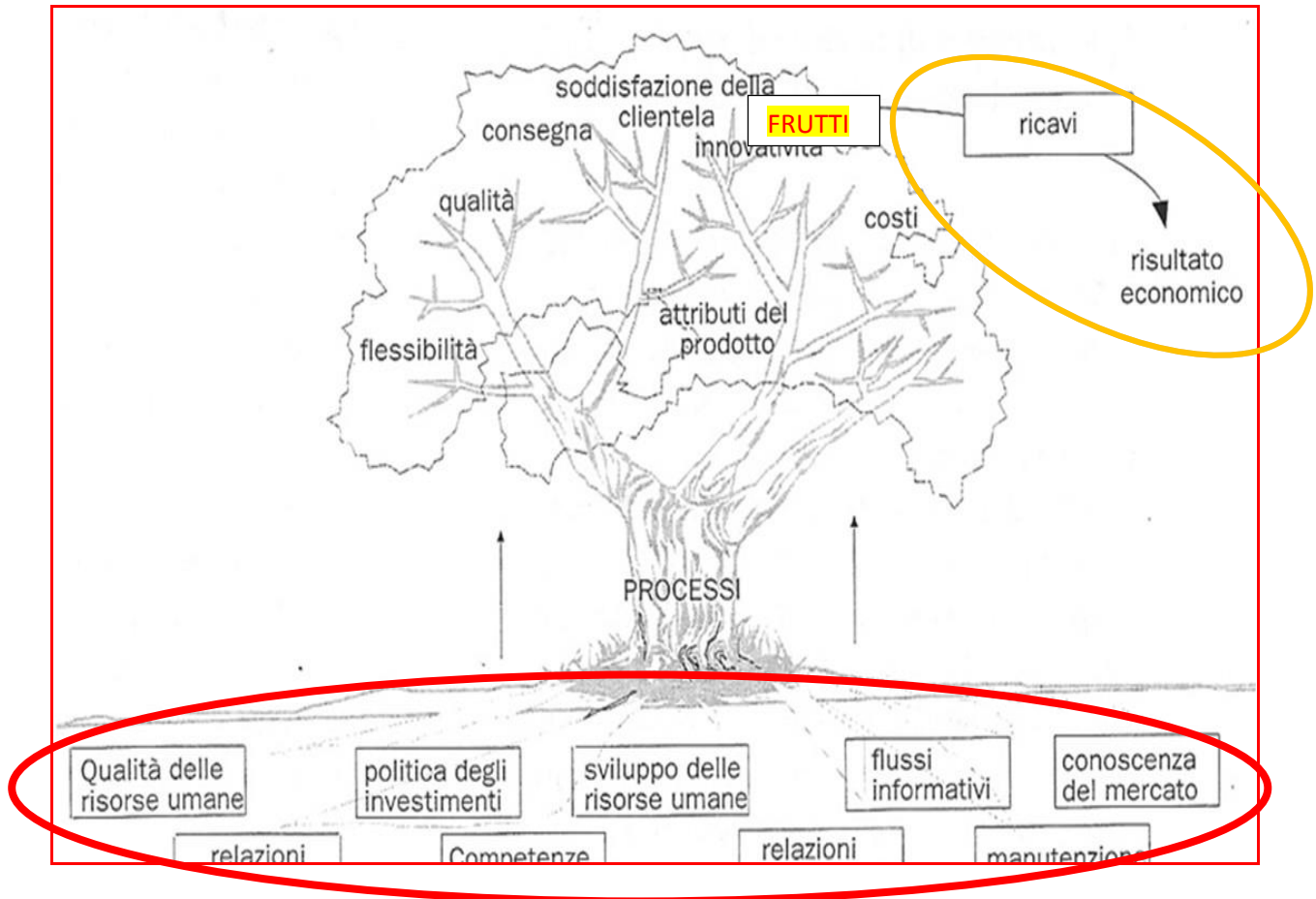


Importanza della nutrizione delle persone nell'organizzazione aziendale, e nella vita.

L'azienda possiamo paragonarla come ad un albero da frutta,

Lo schema sotto sintetizza la metafora azienda



PARTE TUTTO DA QUI. LE RADICI DELL'ALBERO SONO LE RISORSE UMANE CHE DEVONO PRENDERE NUTRIMENTO ATTRAVERSO LA FORMAZIONE E DAI VALORI CONDIVISI AZIENDALI.

L'AZIENDA HA LA SUA ORIGINE DALLA FORMAZIONE DELLE PERSONE.

Il TRONCO dell'azienda sono i processi

Azienda vale per quello che ha di intangibile personale , knowhow, brevetti .

Quindi l'organismo azienda fatto di persone deve essere nutrito al meglio se vogliamo che sovra-performi. Per tale ragione ritengo che ci sia uno stretto legame tra **benessere organizzativo** inteso in termini positivi e non di sacrificio, e **NUTRIZIONE** intesa come alimentazione e nutrimento delle persone al fine di essere più motivate efficienti.

Possiamo definire come benessere dell'azienda il clima e l'atmosfera che circonda l'azienda.

La nutrizione delle persone ritengo abbia una parte fondamentale per fare effetto leva sul clima aziendale e sugli atteggiamenti delle persone.

Dunque partiamo dal presupposto che le persone sono al centro e quindi il fulcro dell'organizzazione aziendale. Se per mettere i collaboratori dell'azienda nelle condizioni di lavorare meglio e più motivati, sarebbe riduttivo pensare che con la sola formazione tecnica e motivazionale possiamo avere il massimo risultato dalle persone. Metaforicamente parlando potremmo dire che la persona/collaboratore è come un'auto, magari anche prestante quindi con un buon potenziale (che deriva dalle caratteristiche) alla quale applichiamo una serie di accessori per renderla ancora più potente e veloce. (formazione, competenze tecniche). In tutto questo che facciamo mettiamo nel suo serbatoio benzina di scarsa qualità e magari anche SCARSA, e utilizziamo lubrificanti altrettanto inappropriati; sicuramente nel breve inizieremo ad avere problemi di affidabilità e di performance arrivando con probabilità a danni meccanici.

L'azione vincente in azienda parte dalla considerazione **del prima chi e poi cosa**, allora dobbiamo iniziare a "formare" le persone della nostra azienda ad avere comportamenti alimentari sani proprio perché questi contribuiscono in modo significativo a ridurre le malattie, oltre che a stress ed estremizzando arrivando a sindromi come depressione e attacchi di panico.

Possiamo ipotizzare qui di seguito i benefici di una educazione alimentare sana ed equilibrata in termini di produttività ed efficienza:

- Diminuzione dell'**assenteismo** per malattie e del **presenteismo** (presenti ma non concentrati)..
- **Prevenzione** di patologie legate agli stili di vita.
- Aumento **coinvolgimento, motivazione, creatività**.
- Maggiore capacità di **gestire lo stress**.
- Maggiore **soddisfazione dei clienti** dovuta ad una migliore qualità del lavoro e senso di responsabilità dei dipendenti.
- Migliore **comunicazione**, competenze di **leadership, teamworking**.
- Migliore **immagine aziendale** verso gli stakeholder: mercato, clienti, fornitori, dipendenti, azionisti.
- Maggiore **competitività** e sostenibilità aziendale dovuta al benessere dell'intera organizzazione.
- **Minore turnover involontario**: un'azienda che ha cura della salute dei dipendenti è un'azienda in cui i migliori talenti vogliono lavorare.
- **Etica e Responsabilità sociale d'impresa**: programmi quali la promozione di salute e benessere sono fondamentali per un bilancio sociale.
- Miglioramento della **soddisfazione dei dipendenti**: minori vertenze e lamentele legate agli stipendi.

Passiamo agli aspetti pratici.

Come dovrebbe alimentarsi e nutrirsi una persona che vuole essere efficiente, sentirsi entusiasta e motivata nel lavoro e nella vita? Di seguito sintetizzerò una giornata tipo facendo però una premessa: il nutrimento è importante come base per la propria alimentazione, ma lo è altresì il movimento e il rilassamento. Ecco quindi che una volta presa la cura della propria alimentazione, ci accorgeremo che saremo più organizzati, più attivi e avremo sicuramente le idee chiare su come trovare spazio temporale in una giornata, e quindi inizieremo a fare delle camminate, delle nuotate e magari dello yoga. Non è importante fare 20 km al giorno anzi questo sarebbe stressante, ma l'importante è ri-educare il proprio

fisico a fare quelle attività per cui è stato concepito. Camminare è la cosa più naturale da fare; se dovessimo trovare la scusa di non avere proprio tempo, sfruttiamo tutte le possibilità di movimento che possiamo avere recandoci al lavoro o durante il lavoro. Suggesto per esempio di parcheggiare a qualche km dall'ufficio e recarsi a piedi, oppure recarsi al lavoro in bicicletta.

In ufficio e d'obbligo fare le scale e non usare l'ascensore tutte le volte in cui mi sposto dalla mia postazione.

Vi accorgete con sorpresa di quanto movimento riusciamo a fare.

Prima di passare a trattare lo schema alimentare ideale per star bene facciamo una precisazione: tutti ci alimentiamo è cioè introduciamo calorie nel nostro organismo, *ma pochi di noi si nutrono* e cioè provvedono attraverso all'introduzione del cibo a nutrire cellule ed organi. Purtroppo la società moderna ci ha convinto che in nome del "dio" tempo noi dobbiamo alimentarci con cibo artificiale, morto, che soddisfi le nostre papille gustative ma che nulla ha a che vedere con la nutrizione del nostro organismo.

In certo senso, alimentazione è un atto consapevole e cosciente che ci porta ad introdurre calorie quindi energia.

Nutrizione è un atto non cosciente in quanto consiste nella presenza nei cibi di principi attivi, enzimi vitamine che danno efficacia biologica al nostro atto. Ed ecco quindi la necessità di scegliere il cibo corretto e le combinazioni corrette dei cibi ().

Iniziamo con il dire che tutto ciò che è cibo confezionato preparato con farine raffinate è da ridurre dalla nostra nuova dieta.

Sale, zucchero e latticini sono la base per lo sviluppo di patologie.

L'acidosi è uno dei pericoli più gravi per il nostro organismo ed il caffè è uno dei maggiori responsabili. (ambiente ideale per lo sviluppo di malattie cancerose).

Non dobbiamo diventare talebani e sicuramente ci possiamo concedere qualche "sbornia di cibo" ma magari nei fine settimana in modo da smaltirlo.

Sin dalla nascita purtroppo siamo stati oggetto condizionamento emotivo; dopo il latte della mamma il latte della mucca ma questo è il primo grossolano errore.

Abbiamo accettato assiomi del tipo la pasta da energia e la carne da forza, che in un certo senso è come dire che il vino fa buon sangue.

Il programma qui proposto ha lo scopo di evitare picchi glicemici e rendere quindi stabile il glucosio del sangue ed evitare situazioni di cali improvvisi di energia e stati di fame ingiustificata.

Questo ci permette di essere sempre **vigili e attivi**.

Sono previsti 5 pasti dalle 8 alle 20. Acqua a piacere fuori dai pasti e almeno pari a 8 bicchieri.

La persona che si reca in ufficio dovrebbe iniziare la giornata bevendo un bicchiere di acqua calda con limone, appena alzata da letto. Successivamente prepararsi per la pulizia personale e vestizione, e fare *il pasto più importante della giornata che permette di iniziare la stessa con energia, voglia, e grinta.*

1. La **colazione** proprio per agevolare il ritmo circadiano (*) deve essere a base di centrifugato di frutta, qualche fetta di pane integrale, e della frutta secca.
2. Il **break mattutino e pomeridiano**, è ancora a base di frutta e può anche avere l'assunzione di un caffè ma dopo aver bevuto un bicchiere d'acqua prima di iniziare il break.

3. **Pranzo:** come detto pane pasta e tuberì, sono una buona introduzione per dormire il pomeriggio in ufficio. Dobbiamo preferire quindi cibi vivi come verdure foglia larga, germogli di soia, condita con olio d'oliva e guarnita con frutta secca. In alternativa posso preferire verdura cotta, cereale integrale (miglio, avena, quinoa) abbinato ad un legume.
4. Il **break pomeridiano** simile a quello del mattino al quale posso aggiungere una fetta di torta fatta in casa se devo poi recarmi in palestra o a fare running. Seguendo queste indicazioni non tarderemo ad accorgerci con piacere che l'abbocco dopo pasto sarà un ricordo lontano.
5. **Cena a base proteica:** insalata a volontà abbinata a pesce o carne bianca. Prima di coricarsi una tisana calda. Per meglio rispettare i cicli circadiani (*) meglio essere a letto per 24.

L'azienda per attuare questo percorso di crescita di dovrà attivare attraverso lo sponsor del progetto di formazione specifico ("nutrition life") a formare e informare il personale.

Dovrà altresì promuovere zone di ristoro specifiche adatte alla nutrizione, sostituendo le macchinette del caffè e distributori automatici, con isole di distribuzione di cibo sano per gli snack-pause. (frutta, acqua, frutta secca, fette di torta fatte in casa, e la classica "moka" del caffè per i più affezionati)

Poi dove possibile allestire una mensa. Questo sicuramente incrementa la possibilità di avere un ottimo risultato dal progetto perché la convivialità tiene unite le persone e crea squadra. La condivisione di un buon pasto permette di scambiare impressioni ed esperienze del progetto formativo.

Chi invece decide di portarsi il cibo, preparato personalmente a casa potrà comunque unirsi e dimostrare quanto facile sia prendersi cura di sé alimentandosi bene con un cibo nutritivo.

Non dobbiamo pensare che il fatto di cucinare del cibo fresco sia più dispendioso di mettere nel microonde un cibo morto, confezionato congelato e senza principi nutritivi.

Merita rilevare infine che questo tipo di nuova consapevolezza crea valore perché contribuisce ad una miglior qualità della vita e crea una coscienza collettiva che si traduce in minori costi (spesa sanitaria in generale).

Dobbiamo comunque sempre tenere presente che il fine di una organizzazione aziendale è il profitto. Ma se questo **fosse il solo fine** sarebbe piuttosto riduttivo perché non crea valore e crescita per la collettività e le generazioni future. Ecco perché l'azienda deve reinvestire nelle sue risorse umane proprio perché queste le permetteranno di fare profitti in futuro con molta probabilità in crescita perché l'interesse è comune.

Sarà altresì un ottimo catalizzatore per creare persone migliori, più consapevoli che a loro volta educeranno i figli con sani principi e influenzeranno anche amici e conoscenti.

Cicli Circadiani : sono i cicli metabolici umani giornalieri che si suddividono in 8 ore:

- Dalle 4 alle 12 del mattino "ciclo eliminativo" corpo espelle acque di ritenzione
- Dalle 12 alle 20 "ciclo alimentare" 2 pasti principali
- Dalle 20 alle 4 "ciclo assimilativo"