

## La prima colazione per il mantenimento della buona salute e del benessere.



Nutrizionisti, esperti di alimentazione, ricercatori e comitati scientifici, concordano da molto tempo sull'importanza di iniziare bene le nostre giornate, con una sana abbondante e varia prima colazione. Il messaggio rivolto dagli esperti a tutte le fasce della popolazione, è quello di non trascurare mai il momento della giornata che riguarda la prima colazione, il pasto della giornata che dovrebbe fornire circa il 20% dell'energia giornaliera

L'abitudine a consumare regolarmente la prima colazione si associa ad un migliore stato di salute e di benessere a tutte le età: lo dimostra un numero crescente di evidenze scientifiche, raccolte in differenti Paesi del mondo e nell'ambito di stili alimentari molto diversi tra loro.

Purtroppo, nonostante il tentativo di divulgare le giuste informazioni e di diffondere abitudini alimentari corrette, una consistente fascia di popolazione sembra "resistere" a modificare, il proprio modo "scorretto" di dare inizio alle proprie giornate.

Sia i risultati delle revisioni sistematiche della letteratura sia le indagini statistiche condotte su campioni di popolazione documentano tuttavia come il primo pasto della giornata sia in realtà il più sottovalutato, e spesso sia del tutto dimenticato. Al termine del periodo di digiuno notturno, la prima colazione ha innanzitutto la funzione di fornire la disponibilità energetica necessaria per affrontare le attività della mattina e, più in generale, della giornata.

Un effetto diretto dell'omissione del primo pasto è infatti il peggioramento della performance nelle prime ore della giornata stessa, che nei bambini si manifesta con una minore capacità di concentrazione e di resistenza durante l'esercizio fisico. Una prima colazione adeguata è invece associata, per esempio, ad un miglioramento della capacità di memorizzazione, del livello di attenzione, della capacità di risoluzione di problemi matematici e della comprensione durante la lettura e all'ascolto; il miglioramento di tali parametri di performance non riguarda solo il periodo immediatamente successivo all'assunzione della colazione, ma si estende alle ore successive, e si osserva anche nell'adulto.

I principali costituenti di una prima colazione equilibrata aumentano il senso di sazietà e l'assunzione di una minore quantità di calorie nei pasti successivi.

Le linee guida italiane per una corretta alimentazione suggeriscono di assumere con la prima colazione circa il 15-20% delle calorie giornaliere.

La prima colazione è parte integrante di uno schema di dieta equilibrato ed oltre alla regolazione del senso di fame e di sazietà nel corso della giornata, essa deve in primo luogo sopperire all'esigenza dell'organismo di fare fronte alle richieste energetiche dopo il digiuno notturno.

Secondo le tradizioni alimentari italiane e mediterranee la prima colazione sana e corretta deve essere costituita dal 50% circa delle calorie da carboidrati (pane, fette biscottate, cereali pronti), da latte o yogurt e da una porzione di frutta fresca di stagione. La frutta e i cereali rappresentano la principale fonte di carboidrati: gli zuccheri semplici della frutta

forniscono energia immediata, quelli complessi dei cereali, meglio se integrali, forniscono energia nelle ore successive; entrambi sono anche ricchi di fibre. Latte e yogurt forniscono calcio, proteine, fermenti lattici e la giusta dose di grassi.

Molti sono i dolci travestiti da cereali, perchè arricchiti di zuccheri, grassi e sale per renderli più appetibili. Impariamo a leggere l'etichetta e per capire quali scegliere confrontiamoli con gli altri preferendo quelli che apportano meno ingredienti ipercalorici e risultano poco sani. Optiamo per i cereali integrali: studi recenti dicono che riducono il rischio di malattie cardiovascolari, apportano benessere intestinale, migliorano la sensibilità insulinica, aiutano a mantenere il peso controllato.

Una prima colazione vissuta come abitudine "piacevole" nell'ambito del "contesto familiare" è un requisito essenziale per il suo mantenimento in età pediatrica e adolescenziale, e crea ritorni positivi in termini di gratificazione ed aspettativa piacevole e rassicurante; l'effetto di una tale abitudine si estende, come è dimostrato per tutti i pasti regolarmente consumati in famiglia, alla prevenzione di stati di natura dismetabolica e di sovrappeso.

*.....Avrei tanto voluto che la giornata fosse tutta come la colazione, quando le persone sono sintonizzate sui loro sogni e non è previsto che debbano affrontare il mondo esterno. Mi sono reso conto che io sono sempre così per me non arriva mai il momento in cui, dopo una tazza di caffè o una doccia, mi sento improvvisamente pieno di vita, sveglio e in sintonia con il mondo. Se si fosse sempre a colazione, io sarei a posto. Da "Un giorno questo dolore ti sarà utile" di Peter Cameron, 2007 (pp. 100 e 101).....*

## **CONSIGLI UTILI:**

- 1.** Prima di tutto: farla sempre. Meglio una colazione "sbagliata" rispetto al digiuno, senza dimenticare che bere un caffè e basta, equivale a non fare colazione.
- 2.** Variare spesso, evitando di ripetere lo stesso menù tutte le mattine.
- 3.** A meno che non sussistano intolleranze latte o latticini non devono mancare(contengono il calcio, prezioso in tutte le fasi della vita).
- 4.** Adattare le abitudini alle esigenze personali, climatiche/stagionali e organizzative.

**Dott.ssa Francesca Bianco**  
**Nutrizionista**