

Fa' la COLAZIONE GIUSTA

ALIMENTAZIONE

Tre italiani su dieci iniziano la giornata in modo inadeguato, spesso con un semplice caffè bevuto in fretta. Eppure, gli ultimi studi dicono che ciò che si mangia in quei minuti ha un ruolo chiave. Per nutrire il cervello ed evitare il sovrappeso.

di LUCA SCIORTINO

Se fate regolarmente colazione, avete le carte in regola per leggere quest'articolo. Se invece siete abituati a un misero caffè, prima di informarvi nei dettagli è meglio chiarire una cosa: dal punto di vista dell'alimentazione, della forma fisica e delle prestazioni giornaliere non c'è niente di peggio che saltare la prima colazione. Errore che commette il 10 per cento degli italiani. E anche fra coloro che si siedono davanti a un tavolo prima di iniziare la giornata solo il 30 per cento sa cosa è bene consumare (lo dice un'indagine Eurisko).

Che la colazione sia il pasto più importante lo conferma una mole notevole di studi. Uno di questi è un documento di consenso di un gruppo di esperti coordinati dalla Nutrition foundation of Italy e ora pubblicato sulla rivista *Acta biomedica*. Secondo la loro analisi, una colazione ben bilanciata non solo fornisce l'energia necessaria alle attività del mattino dopo il digiuno notturno, ma il senso di sazietà che ne segue fa sì che nei pasti seguenti si in-

gerisca una quantità minore di calorie.

Un secondo studio, appena uscito sull'*American Journal of Lifestyle Medicine*, mette in evidenza i migliori risultati nei test cognitivi, logici e mnemonici in chi, appena sveglio, consuma almeno 350 kcalorie. Non bastasse, articoli di ricerca apparsi su *Public Health Nutrition* dimostrano che chi fa regolarmente la prima colazione ha una minore predisposizione a obesità e sovrappeso; al contrario, gli adolescenti che la saltano sono più soggetti al rischio di avere in età adulta un indice di massa corporea troppo alto.

Infine, altre indagini rivelano che l'abitudine alla colazione si acquisisce a pochi mesi, quando la madre allatta nei tempi giusti.

Tutti temi che saranno affrontati nella conferenza stampa che inaugurerà a Milano, il 29 settembre, il mese della nutrizione infantile (molti esperti forniranno consulenza online gratuita). Anche fra i più piccoli, infatti, l'abitudine alla colazione è insufficiente: dal 10 al 30 per cento di bambini e adolescenti in Europa e Stati Uniti non la fanno, almeno non >



GETTY IMAGES

Scelta di salute

In queste pagine diversi modelli di colazione, alcuni giusti, altri sbagliati

- Colazione ben bilanciata
- Non male, ma potrebbe essere migliore
- Decisamente da sconsigliare

Fabbisogno giornaliero raccomandato	
energia	2.000 kcalorie
proteine	60 grammi
carboidrati	300 g
grassi	22 g
fibra	25 g

Le regole d'oro

- **Mai saltare la colazione.** Anche bere solo un caffè è sbagliato: è come non farla.
- **Un piccolo sfizio** o qualcosa di goloso (una fetta di dolce, del cioccolato) è meglio che nessuna colazione.
- **Non ripetere sempre lo stesso modello di colazione,** ma variare di volta in volta la scelta degli alimenti.
- **Mantenere sempre, a qualunque età, un po' di latte** (contiene calcio).
- **Evitare le brioche dei bar,** perché spesso hanno grassi vegetali parzialmente idrogenati (nocivi). Meglio quelle confezionate.
- **La colazione del bambino deve essere colorata:** vari tipi di frutta, latte, marmellate, miele...



energia	372 kcal
proteine	11 g
carboidrati	55 g
grassi	13,20 g
fibra	4,22 g

Frutta e latte Va bene se nel cappuccino c'è abbastanza latte e se la brioche non ha grassi di cattiva qualità. Meglio se non è farcita. Ottima la scelta della mela.



energia	315 kcal
proteine	9 g
carboidrati	50 g
grassi	10 g
fibra	2 g

Troppo dolce In questa colazione c'è una quantità assolutamente insufficiente di fibra. E sono troppi i grassi e gli zuccheri nella cioccolata e nel ripieno del krapfen.



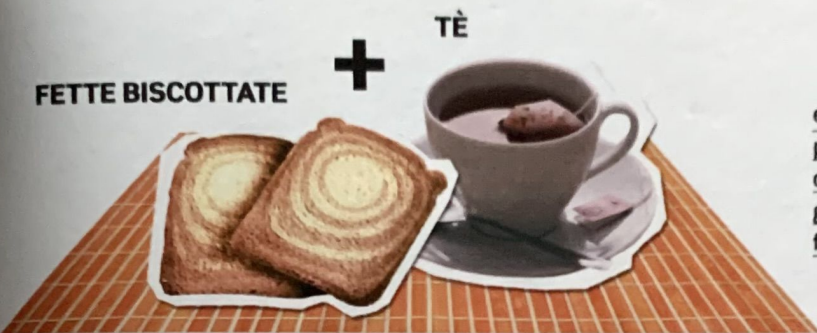
LATTE

CORN FLAKES

MELA

energia	301 kcal
proteine	8,60 g
carboidrati	51,30 g
grassi	7,52 g
fibra	3,90 g

Ottima scelta La colazione migliore: perché contiene calcio (latte), fibre (frutta), carboidrati (cereali). Le tre «gambe» su cui si deve reggere.



FETTE BISCOTTATE

TÈ

energia	240 kcal
proteine	6,3 g
carboidrati	37,5 g
grassi	3,5 g
fibra	2,1 g

Povera Sana ma ben poco energetica: il tè da solo fornisce poco zucchero, soprattutto mancano due «gambe»: latte e fibre. E i carboidrati sono scarsi.



PANE CON FORMAGGIO

UOVA CON BACON

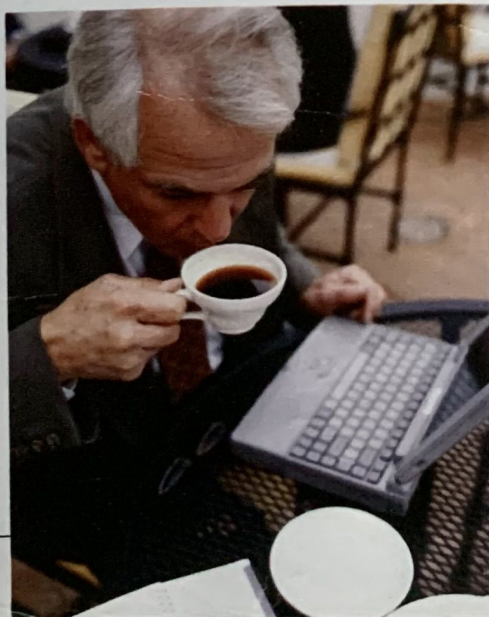
energia	800 kcal
proteine	75 g
carboidrati	51 g
grassi	40 g
fibra	7 g

Sbilanciata La quantità di proteine è eccessiva. Bacon e formaggi non si accordano con la dieta mediterranea. E ci sono troppi grassi.

> in modo regolare. Abitudine sbagliata che si è diffusa soprattutto dal 1965, per toccare la punta massima dopo il 2000. Le cause? In un sondaggio, sono gli stessi bambini americani ed europei a citarne alcune: poco tempo a disposizione, sonnolenza e malessere. Mentre le ragazze fra 11 e 18 anni ritengono (però sbagliano) che in questo modo si resti in forma.

Ebbene, qual è il modo giusto per fare colazione? E cosa mangiare esattamente? Andrea Poli, uno degli autori dell'articolo su *Acta biomedica* e direttore scientifico della Nutrition foundation of Italy, sostiene che non esiste una sola buona colazione, ben-

si più modelli ugualmente validi. E ognuno deve scegliere secondo il desiderio del momento. In ogni caso, tutti si basano su un assunto fondamentale: «Il primo pasto della giornata, per essere corretto e bilanciato,



La colazione consumata in fretta è una cattiva abitudine.

deve avere «tre gambe»: una solida base di carboidrati, frutta e latte o yogurt o un valido sostituto».

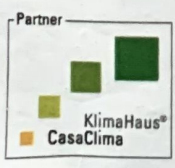
I carboidrati, provenienti da cereali, grani, biscotti, fette biscottate, hanno un'azione benefica e immediata sul metabolismo del glucosio e sulla risposta insulinica, per cui nei pasti successivi si avverte una minore necessità di apporto calorico. Quando una colazione è sufficientemente ricca di carboidrati, l'organismo rilascia ormoni (incretine, colicistochine) che regolano la glicemia e favoriscono un senso di sazietà durante tutto l'arco della giornata.

Invece le fibre, contenute nella frutta, se assunte regolarmente e in abbondanza in una colazione ricca di carboidrati sono associate a bassi livelli di colesterolo.

SPAZI PER NUOVE IDEE.
 E PER AMPLIARE LO SPAZIO ABITATIVO.

te il sogno di più spazio si avvera: grazie
 inde FINSTRAL, sempre armonizzabili alla
 allo stile della Sua casa. Dietro ad un'este-
 aente si cela un confortevole sistema per
 di grandi dimensioni. FINSTRAL - si rega-
 ovo ambiente da vivere, inondato di luce.

Porte, finestre e persiane
FINSTRAL

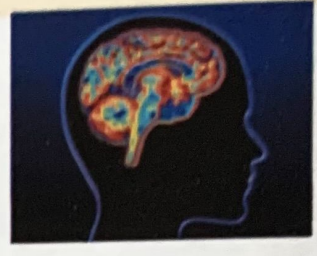


È il pasto principale per i più piccoli

NUTRIRE IL CERVELLO

Dalla nascita fino a 4 anni il sistema nervoso centrale aumenta il proprio consumo energetico, crescono quindi le richieste di glucosio. A questa età il suo consumo da parte del cervello è circa doppio rispetto a un adulto

e si mantiene tale fino ai 10 anni, poi cala fino ai 16-18. Per questo la colazione dei bambini deve essere ricca di carboidrati complessi. Cereali e latte permettono un incremento della memoria a breve termine, specie nelle prime due ore dopo il pasto.



> con la dieta mediterranea.

Una dose moderata di cioccolata nella colazione non è un problema, specialmente se è un buon motivo per sedersi a tavola. Il consiglio di Eugenio Del Toma, presidente dell'Associazione italiana dietetica e nutrizione clinica (interventato a Milano alla conferenza Riparti dalla colazione), è: «Un primo pasto in grado di fornire almeno il 30 per cento del fabbisogno calorico della giornata, sotto forma prevalente di carboidrati. E dopo ridimensionare il pranzo a un monopiatto con verdure».

Aggiunge che i genitori dovrebbero sempre consultare le etichette nutrizionali e orientarsi su prodotti con pochi grassi saturi e senza grassi idrogenati. Il ruolo dei genitori nella colazione dei bambini è cruciale anche sotto altri aspetti: «La colazione viene spesso saltata perché i genitori non danno il buon esempio» lamenta Piercarlo Salari, pediatra di consultorio a Milano e Vigevano. «Devono essere loro a fornire il modello comportamentale, sin dallo svezzamento: la poppata del mattino rappresenta per un neonato la prima colazione».

E se i bambini, come spesso succede,

si svegliano maldisposti e nervosi? «In questo caso occorre aspettare o magari stuzzicarli con qualcosa di allettante. Per esempio, la mamma potrebbe preparare una colazione molto colorata e mai uguale, dove i diversi colori saranno forniti da frutta di vario tipo, cioccolata, latte, una vasta gamma di biscotti, miele, marmellata» afferma Salari. Una colazione ottimale per un bimbo dovrebbe contenere una quantità di latte di circa mezzo litro, ossia una grande tazza, tre o quattro biscotti e un po' di frutta. Quantità che possono essere aumentate se durante la giornata sono previsti impegni di attività fisica o studio.

Meglio non chiedere se vanno bene krapfen fritti con lo zucchero sopra e pieni di cioccolato, tranci di torta con panna e altre golosità. I medici dicono

a bassa voce che, sì, una volta ogni tanto si può fare, anche perché è pur sempre uno stimolo a non saltare la colazione. Tra l'altro aiuta nel difficile momento del risveglio. Quel preciso lasso di tempo che il poeta inglese George Herbert definiva il periodo critico del matrimonio. ●

NUMERI

- 90%** gli italiani che dichiarano di fare la prima colazione.
- 30%** quelli che fanno una colazione adeguata nella quantità e qualità.
- 15-20%** delle calorie quotidiane deve essere fornito dalla colazione.
- 50%** delle calorie della colazione dovrebbero provenire dai carboidrati (cereali, pane, biscotti, fette biscottate).