

ALIMENTAZIONE

IL PRIMO MATTINO CONSUMIAMOLO A TAVOLA



La colazione è il primo pasto della giornata e ha una grande importanza nell'alimentazione di bambini e adulti.

La colazione è uno dei 3 pasti principali che tutti noi dovremmo consumare, tuttavia in Italia questa buona abitudine è osservata pochissimo. Nell'ambito di una corretta ed equilibrata alimentazione la colazione del mattino contribuisce a migliorare la salute di tutti. Scopriamo perché.

Benessere in famiglia

Ritagliarsi del tempo per consumare la colazione con calma può innanzitutto migliorare l'umore e dare benessere per tutta la giornata. Alzarsi un po' prima e stare a tavola 15 o 20 minuti aiuta nel risveglio, porta a mangiare e bere lentamente ciò di cui si ha bisogno per partire con la giusta energia. La colazione, poi, se consumata con tutta la famiglia, diventa anche un importante momento di socialità familiare. Ogni genitore dovrebbe dare l'esempio e insegnare ai propri bambini quanto sia fondamentale questo "primo appuntamento con l'alimentazione" e fare in modo di creare un'occasione di convivialità, nonostante gli impegni di lavoro e il tran tran della vita quotidiana, quest'abitudine porterà benessere a tutta la famiglia.

I vantaggi della prima colazione per tutti

Una prima colazione bilanciata deve coprire il **20-25%** circa del proprio fabbisogno calorico giornaliero.

- **Fornire al nostro organismo la giusta dose di energia** per affrontare al meglio gli impegni della giornata **dopo il digiuno della notte.**
- **Generare un senso di sazietà che limita il rischio di mangiare in modo errato tra un pasto e l'altro (spiluccare) e di assumere quantità di cibo troppo elevate durante gli altri pasti, in particolare il pranzo.**

Numerosi studi dimostrano che chi non consuma regolarmente la prima colazione, con nutrienti essenziali per la

salute, corre un rischio maggiore di sviluppare sovrappeso, oltre che di seguire una dieta non completamente adeguata dal punto di vista nutrizionale. Fare tutte le mattine una prima colazione completa ed equilibrata contribuisce a ridurre l'introito giornaliero di grassi e calorie e ad aumentare invece l'apporto di fibre, vitamine e sali minerali.

La colazione nei bambini

Altri studi hanno dimostrato che i bambini e i gli adolescenti che consumano quotidianamente una prima colazione ricca e bilanciata (composta da alimenti a base di cereali, latte o derivati e da frutta) sono più attenti a scuola e hanno prestazioni intellettuali e sportive migliori. Effetti positivi in termini di miglioramento della memoria sono stati dimostrati anche per gli adulti e negli anziani, nei quali si osserva una maggiore performance lavorativa.

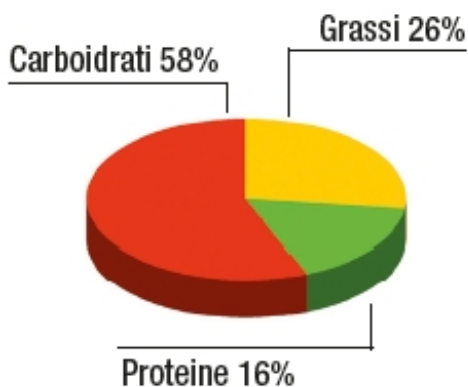
Quali nutrienti a colazione

I nutrienti che non devono mai mancare sulle tavole al mattino sono:

- **zuccheri semplici** (contenuti in zucchero, miele, marmellata) e carboidrati complessi (contenuti in pane, fette biscottate, cereali, biscotti, ecc.). Questi ultimi forniscono energia a lento rilascio;
- **proteine** contenute in latte, yogurt o altri derivati (che sono inoltre un'ottima fonte di calcio);
- **vitamine e minerali** contenuti nella frutta (che apporta inoltre fibra).

Carboidrati, proteine e grassi devono essere presenti secondo le seguenti proporzioni.

RAZIONE GIORNALIERA CONSIGLIATA %KCAL PROVENIENTI DA MACRONUTRIENTI



ALCUNE SEMPLICI REGOLE:

- Prima di tutto: mai saltarla.
- Variare spesso i cibi, senza ripetere tutti i giorni lo stesso menu.
- Ricordarsi di mettere in tavola alimenti appartenenti ai 3 gruppi: cereali, latte o derivati, frutta.

Certo, regolare l'apporto di macronutrienti non è un calcolo semplice. Per aiutarti, i nutrizionisti del nostro staff

hanno preparato alcune colazioni - tipo che troverai nel nostro sito nella sezione "**Tutte le ricette**" ed anche una tabella che ti indica l'apporto di macronutrienti e calorie per ogni tipo di alimento.

Attenzione a rispettare quantità e qualità

Tutti noi sappiamo (lo vediamo sempre nei film) che in molti paesi, come gli Stati Uniti, la colazione è un'abitudine regolarmente praticata. Tuttavia, la popolazione di questi stati ha un'alta percentuale di obesi e sovrappeso anche in età pediatrica. Questo non dipende dall'abitudine di fare colazione al mattino, ma dalla quantità e qualità del cibo.

In questi paesi c'è l'abitudine di mangiare ogni mattina 2 uova o anche molte di più, succo d'arancia, latte a volontà, cibi preparati con molti grassi. Questo tipo di colazione è certamente un momento conviviale, ma assolutamente errato dal punto di vista nutrizionale, così com'è errata l'abitudine italiana: un caffè, e via.

Buona colazione.

Bibliografia

Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, Blizzard L, Dwyer T, Venn AJ. Am J Clin Nutr. 2010 Oct 6. [Epub ahead of print]

<http://www.nutrition-foundation.it/news.php?act=visual&nid=001476&pos=0&r=colazione>

<http://www.nutrition-foundation.it/monografie.php?act=visual&pos=0&mid=000368&c=1&r=colazione>