

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

IL MITO APPANNATO DELLA PRIMA COLAZIONE

Forse la prima colazione non è così importante. Uno studio indica che il primo pasto della giornata porta benefici inferiori a quelli finora immaginati. Saltarla non porta all'aumento di peso, anche se "una prima colazione giornaliera regolare mantiene una risposta al glucosio più stabile nel pomeriggio e la sera", scrivono i ricercatori sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. Alcune persone pensano che la colazione sia il pasto più importante della giornata. Perciò, gli autori hanno condotto una sperimentazione randomizzata controllata, esaminando i nessi causali tra le abitudini riguardo alla colazione e tutte le componenti del bilancio energetico nelle persone, inserite nel loro contesto quotidiano. Il Bath Breakfast Project è una sperimentazione randomizzata controllata con misure ripetute all'inizio dello studio e al follow-up in una coorte di soggetti nel sud-ovest dell'Inghilterra tra i 21 e i 60 anni di età con quantità di massa grassa, misurata mediante la densitometria a raggi X, ≤ 11 kg/m² nelle donne (n = 21) e $\leq 7,5$ kg/m² negli uomini (n = 12). Sono state misurate in condizioni ordinarie componenti del bilancio energetico (tasso metabolico a riposo, termogenesi dell'attività fisica, apporto di energia) e la risposta glicemica nelle 24 ore, con assegnazione casuale a una colazione giornaliera (≥ 700 kcal prima delle 11.00) oppure al digiuno prolungato (0 kcal fino alle 12.00) per 6 settimane. Contrariamente alla credenza popolare, non vi era alcun adattamento metabolico alla prima colazione (ad esempio, tasso metabolico a riposo stabile entro 11 kcal / die), con una limitata diminuzione dell'appetito (l'apporto energetico è rimasto 539 kcal / die maggiore che dopo il digiuno, 95% CI : 157, 920 kcal /die). Piuttosto, la termogenesi era nettamente superiore dopo la prima colazione che dopo il digiuno (442 kcal / die, 95% CI: 34, 851 kcal / die). Non c'erano differenze rispetto al peso corporeo e l'adiposità. La glicemia era più variabile durante il pomeriggio e la sera dopo il digiuno che dopo la colazione nell'ultima settimana dell'intervento (CV: 3,9%, IC 95%: 0,1%, 7,8%). In conclusione, la prima colazione quotidiana è causalmente legata alla maggiore termogenesi, con un maggiore apporto energetico globale, ma nessun cambiamento nel metabolismo a riposo. Gli indici di salute cardiovascolare non sono stati influenzati dal pasto, ma la colazione mantiene la glicemia più stabile durante il pomeriggio e la sera. Bisognerebbe verificare se tutte le colazioni danno lo stesso risultato. La colazione inglese, infatti, è solo un tipo di colazione (uova, bacon, pane e pomodori) assai diversa da quella italiana

Fonte: The causal role of breakfast in energy balance and health: a randomized controlled trial in lean adults. Betts JA, Richardson JD, Chowdhury EA, Holman GD, Tsintzas K, Thompson D. Am J Clin Nutr. 2014 Jun 4. pii: ajcn.083402.