

Come fare una colazione perfetta



INDICE

La colazione è essenziale per spezzare il digiuno notturno e fornire energia a cervello e corpo. A colazione devi mangiare circa il 20/25% delle calorie della giornata, variare gli alimenti, a volte dolci e altre salati, per assumere nutrienti come proteine, grassi, carboidrati e le fibre. Una colazione equilibrata migliora l'attenzione, la concentrazione e la memoria. Se fai colazione regolarmente avrai meno probabilità di soffrire di sovrappeso o obesità. Una buona abitudine è alternare la colazione, una volta dolce e altre salata.

La colazione perfetta è varia

Nel nostro paese la colazione è poco osservata e spesso sempre uguale. Per comodità si consuma al bar con cappuccino e un cornetto al volo per poi ritrovarsi a pranzo con una fame esagerata e poche energie. In una alimentazione varia ed equilibrata anche la colazione deve includere macro e micronutrienti, Vediamo perché.

Perché gli [zuccheri semplici](#); gli zuccheri semplici vengono **assorbiti rapidamente** e risultano subito disponibili per essere utilizzati e dare una bella dose di carica di prima mattina. Sono zuccheri semplici **il fruttosio** che trovi nel miele, frutta fresca e essiccata, succhi di frutta, **il saccarosio** (zucchero da cucina bianco o di canna) e **il lattosio** (latte, yogurt e formaggi freschi). Attenzione a non esagerare: gli zuccheri semplici non dovrebbero superare il 10-15% delle calorie giornaliere.

Perché i [carboidrati complessi](#); i carboidrati complessi vengono assorbiti più lentamente, danno **senso di sazietà** e **forniscono energia** a lungo termine, per tutta la mattinata. A colazione puoi optare per pane, fette biscottate, cereali in fiocchi (e fiocchi d'avena), cereali da colazione, biscotti e torte, meglio se a ridotto contenuto di zuccheri e fatti con farine integrali. Controllare sempre le [etichette](#) e i valori nutrizionali del prodotto da assumere.

Perché [le proteine](#); Le proteine a colazione aiutano a dare energia e a **mantenere la sazietà, evitando picchi di fame** nelle ore successive alla colazione. Inoltre, sono fondamentali per **mantenere la massa muscolare**. È molto importante variare gli alimenti proteici, optando sia per prodotti animali come latte, latticini, uova, formaggi freschi e stagionati come Grana Padano DOP, che in **25g** contiene ben **8,25 g di proteine** complete di tutti i **9 [amminoacidi essenziali](#)**, inoltre è naturalmente privo di lattosio. Buone proteine le trovi anche in fagioli, soia e derivati e frutta secca a guscio.

Perché [le vitamine](#); Le vitamine sono essenziali perché indispensabili per il metabolismo. Puoi fare il pieno di vitamine da [frutta e verdura](#) che inoltre possono apportare tanti [sali minerali](#) e [antiossidanti](#) preziosi alleati della salute.

Perché i [grassi](#); sono un'ottima fonte d'energia aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e allo stesso tempo forniscono energia per parecchie ore. Da preferire le fonti di grassi con un buon rapporto tra **grassi mono- e poli-insaturi e saturi** come avocado, frutta secca a guscio: [noci](#), mandorle, pistacchi, nocciole ecc..) nel Grana Padano DOP, ad esempio, troviamo anche oltre il 30% di insaturi.

Le fibre sono alleate dell'intestino, **facilitano la digestione e il transito intestinale** e sono **benefiche per il nostro microbiota intestinale**. Le puoi trovare in frutta, verdura e cereali integrali.

Colazione dolce o salata?

In Italia la colazione abituale è dolce, al contrario di altri paesi dove è prevalentemente salata, ma qual è meglio?

La risposta corretta non esiste, che sia colazione dolce o salata ciò che conta è che sia bilanciata in nutrienti, non troppo ricca di zuccheri semplici ma nemmeno troppo ricca di sale e grassi. La regola è variare il più possibile, per esempio in una settimana 4 colazioni dolci e 3 salate potrebbero essere una buona abitudine tenendo presente che le quantità degli alimenti variano da persona a persona in base al proprio fabbisogno.

Esempi di colazione dolce

1. Una fetta di pane integrale con ricotta e marmellata, caffè o tè (anche decaffeinato)
2. Vasetto di yogurt greco con muesli (o cereali integrali), frutta secca a guscio e frutta fresca, caffè o tè anche decaffeinato
3. 1 fetta di ciambellone, yogurt greco allo 0% di grassi e frutta fresca, caffè o tè anche decaffeinato
4. Una tazza di latte con biscotti integrali (o cereali), caffè o tè anche decaffeinato

Esempi di colazione salata

1. Una fetta di pane integrale con scaglie di Grana Padano DOP una pera e noci, caffè o tè anche decaffeinato
2. Una fetta di pane integrale con avocado e 1 uovo sodo, un frullato di frutta e verdure, caffè o tè anche decaffeinato
3. Un toast con tacchino affettato e pomodori freschi, un frullato di frutta e verdure, caffè o tè anche decaffeinato

Esempi di colazione vegana dolce

1. Una fetta di pane integrale con burro di arachidi e marmellata, bevanda di soia, caffè o tè anche decaffeinato
2. Ciotola di yogurt di soia con muesli, noci e frutta fresca, caffè o tè anche decaffeinato
3. Chia pudding (mescolare 2 cucchiaini di semi di chia in 150 ml di bevanda vegetale e lasciare riposare tutta la notte, servi al mattino con frutta fresca, noci e un una manciata di muesli), caffè o tè anche decaffeinato
4. Un frullato di yogurt di soia e mirtilli + biscotti integrali vegani, caffè o tè anche decaffeinato

Esempi di colazione vegana salata

1. Una fetta di pane integrale con hummus e noci+ un frullato di frutta e verdure, caffè o tè anche decaffeinato
2. Una fetta di pane integrale con avocado e qualche fettina di tofu, un frullato di frutta e verdure, caffè o tè anche decaffeinato
3. Una fetta di pane integrale con pomodorini e olio d'oliva, bevanda di soia, caffè o tè anche decaffeinato

Se pensi sia complesso organizzare una colazione equilibrata, [qui](#) puoi scaricare il programma **Dieta L.O.Ve. (dieta latte-ovo-vegetariana)** equilibrata in macro e micronutrienti ed eco-sostenibile). Iscrivendoti riceverai del tutto gratuitamente gustosi menù vegetariani **personalizzati per le tue calorie**.

Non ami la colazione? Ecco cosa fare:

Se al mattino non avverti fame ma vuoi comunque avere un po' di energia puoi provare a spostare la colazione a metà mattina in modo da non arrivare troppo affamati all'ora di pranzo, oppure puoi iniziare la colazione con porzioni piccole e optare per un po' di frutta o una fetta di pane con una scaglia di Grana Padano DOP, spesso i cibi secchi al mattino sono meglio tollerati. Iniziando con piccole porzioni, man mano si può aumentare la quantità per arrivare ad una colazione completa.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- LARN SINU revisione 2014
 - Ma X, Chen Q, Pu Y, Guo M, Jiang Z, Huang W, Long Y, Xu Y. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obes Res Clin Pract.* 2020 Jan-Feb;14(1):1-8. doi: 10.1016/j.orcp.2019.12.002. Epub 2020 Jan 7. PMID: 31918985.
 - O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, Jana L, Klinger SE, Stephenson-Martin S. The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *J Acad Nutr Diet.* 2014;14(12 Suppl):S8-s26
 - Chatelan A, Castetbon K, Pasquier J, Allemann C, Zuber A, Camenzind-Frey E, et al. Association between breakfast composition and abdominal obesity in the Swiss adult population eating breakfast regularly. *Int J Behav Nutr PhysAct.* 2018;15(1):115
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.