

Fai sempre colazione



INDICE

CONSIGLIO

Tutte le mattine prenditi il tempo per fare colazione, scegli gli alimenti giusti per dare al tuo organismo tutta l'energia che gli serve.

La prima colazione è uno dei tre pasti principali della giornata ed è fondamentale per il benessere dell'intero organismo. Infatti, dopo le ore di riposo e digiuno notturno, permette di fare il pieno di energia per affrontare al meglio gli impegni della mattinata. Ma non solo! L'abitudine di consumare la prima colazione è parte integrante di uno stile di vita corretto con importanti effetti positivi sulla salute psicofisica.

Al giorno d'oggi, azioni come preparare la prima colazione e consumarla a tavola, da soli o con la famiglia, sembrano essere diventate "imprese complicate". Ritmi frenetici determinati dagli impegni di lavoro e dai tempi sociali, hanno portato molte persone a bere un caffè e via o ad uscire di casa e fermarsi qualche minuto al bar per un cappuccino e una brioche presi al volo. Questa tendenza a consumare la colazione in piedi, frettolosamente e a curare sempre di meno la qualità degli ingredienti che la compongono non giova alla salute: la fretta è nemica della salute e del buonumore.

Appena svegli il nostro organismo necessita di nuove fonti d'energia che permettano di soddisfare tutte le attività della mattinata, siano esse fisiche che psichiche e per ottenerlo la colazione deve:

- **Fornire una quantità di calorie adeguate alla persona e alle attività da svolgere.**
- **Essere composta da differenti alimenti che garantiscano l'apporto di tutti i nutrienti necessari.**
- **Soddisfare il gusto personale e saziare.**

Alimenti ed energia

Sono numerose le tipologie di prima colazione che, data la varietà degli alimenti, possono apportare tutti i nutrienti necessari nel rispetto delle linee guida italiane per una corretta alimentazione, ma sulla tavola della nostra colazione sia dolce che salata, dovrebbero sempre esserci:

- **Latte e derivati (yogurt, formaggi magri freschi, Grana Padano)**
- **Cereali di grano, mais, segale, orzo, ecc. (pane, biscotti, fette biscottate, cornflakes, muesli, preparazioni da forno)**
- **Frutta fresca di stagione (spremuta o frullata o in confettura senza zucchero aggiunto ed anche frutti di bosco, frutta secca, marmellata)**

L'apporto calorico deve provenire dai macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi e apportare il **20-25% delle calorie** dell'intera giornata.

La colazione equilibrata

Una prima colazione bilanciata dovrebbe essere costituita da **carboidrati** per il 50-60% circa delle calorie complessive della giornata (carboidrati complessi e zuccheri semplici). Gli zuccheri semplici (marmellata, miele, zucchero, ecc.) forniscono energia facilmente disponibile per cominciare la giornata, mentre i carboidrati complessi (fette biscottate, biscotti, cereali, ecc.) sono a più lento assorbimento e forniscono energia durante la mattinata. L'assunzione di latte e derivati dovrebbe essere sempre presente per l'apporto di **proteine** e di **calcio**. Il calcio è uno degli elementi più abbondanti nel corpo umano, riveste importanti funzioni all'interno del nostro organismo e soprattutto nel bambino è fondamentale per garantire una normale crescita. Per poter raggiungere i corretti fabbisogni giornalieri di calcio è importante mangiare 2 porzioni di latte o yogurt tutti i giorni, parte dei quali durante la prima colazione, soprattutto di **bambini e ragazzi**. Un notevole aiuto a soddisfare i fabbisogni di proteine e calcio si ottiene consumando più volte a settimana Grana Padano, per esempio 25 g a colazione, perché apportano ben 300 mg di calcio (il 30% circa del fabbisogno giornaliero di bambini in età scolare e adulti), un'ottima quantità di proteine ad alto valore biologico e vitamine come la A e B12, oltre a tutti gli altri nutrienti del latte fresco, ma con meno calorie di quello intero perché il formaggio viene parzialmente decremato durante la lavorazione, infatti 25 g apportano solo 90 kcal. La colazione va completata con frutta fresca, oppure spremuta o frullata, che oltre a fornire energia pronta (zuccheri semplici) è un'ottima fonte di vitamine, sali minerali e fibra.

L'importanza della colazione

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che fare regolarmente una colazione equilibrata migliora specifiche capacità cognitive (memoria, attenzione, concentrazione) e **allontana il rischio di obesità, malattie** cardiovascolari e diabete.

L'innalzamento glicemico successivo ai pasti è il responsabile del miglioramento delle prestazioni mentali nelle ore successive. Consumare la prima colazione, interrompendo il digiuno notturno e il conseguente calo glicemico, aiuta ad avere maggiore memorizzazione e capacità cognitive durante la mattinata ed a evitare senso di sonnolenza, spossatezza e mancanza di concentrazione.

- Consumare regolarmente la colazione contribuisce a garantire un migliore senso di sazietà e a modulare l'assunzione del cibo ai pasti successivi evitando eccessi che possono portare a sovrappeso/obesità e malattie metaboliche.
- I carboidrati complessi – contenuti nei cereali -influenzano l'attività di particolari ormoni quali grelina, incretine e colecistochinina che regolano il senso di sazietà dopo i pasti e i livelli di glucosio nel sangue.
- Anche le proteine e i lipidi contenuti nel latte e nei suoi derivati sono molto efficaci nel controllo dell'appetito grazie alle loro specifiche proprietà strutturali, così come l'aminoacido leucina presente in buone quantità nel Grana Padano.
- Attraverso la colazione, le calorie assunte nell'arco della giornata vengono suddivise in modo più omogeneo, evitando di arrivare troppo affamati all'ora di pranzo.

Iniziare bene la giornata

La colazione è il primo momento che dedichiamo a noi stessi, un momento che può aiutare a riflettere, a meditare sulle attività della giornata, un punto di partenza "morbido" tra il sonno e l'attività spesso frenetica che ci attende. Se è consumata insieme alla famiglia, la colazione riveste un ruolo conviviale, ma anche educativo e di forte relazione:

- Il genitore può insegnare ai figli le corrette abitudini alimentari, in modo che la colazione venga vissuta come momento piacevole di vita familiare fin dall'infanzia e possa più facilmente diventare un'abitudine virtuosa da adulti.
- Favorisce l'abitudine al dialogo. A colazione, è possibile raccontare i programmi per la giornata, coinvolgere i figli nella conversazione e fare loro domande sui loro impegni o sulle loro eventuali preoccupazioni.

Semplici regole per organizzare la colazione in famiglia

- Punta la sveglia un quarto d'ora prima per fare colazione con tranquillità, senza assumere il cibo rapidamente, con l'occhio fisso sull'orologio.
- Cerca di variare gli alimenti all'interno delle fonti dei nutrienti principali.
- Alterna la colazione dolce con quella salata, il tè al caffè, per risparmiare qualche caloria puoi usare anche dolcificanti ipocalorici, bevi acqua.
- Apparecchia la tavola della colazione la sera precedente, preparando gli alimenti che non devono essere conservati in frigo: la scatola di biscotti, la zuccheriera, la frutta, la caffettiera già pronta.
- Spegni i cellulari, non accendere radio o televisori, per trascorrere qualche momento di relax in famiglia, prima di dare ufficialmente il via alla giornata.
- Coinvolgi i bambini preparando insieme a loro, magari la sera prima, dei simpatici biscottini nella loro forma preferita o un ciambellone o dei cornflakes al cioccolato, ottimi da inzuppare nel latte.

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.