**IL BUONGIORNO SI VEDE…DALLA COLAZIONE**

Quante volte abbiamo sentito dire “*la colazione è il pasto più importante della giornata”* ?! Eppure, nonostante le numerose evidenze scientifiche a sostegno di tale tesi, la colazione è molto spesso il pasto più trascurato. Basti pensare che in Italia 1 italiano su 10 salta la colazione, il 15% la riduce ad un frettoloso caffè preso al bar e il 20% dichiara di fare la classica “colazione all’italiana” con cornetto e cappuccino (*Fonte Eurisko, 2009*). Anche tra i bambini i dati non sono incoraggianti, come dimostrato dall’’indagine “Okkio alla salute” condotta nel 2008 in cui emergeva che in Italia l’11% dei bambini non fa colazione mentre il 28% fa una colazione poco equilibrata. Le principali ragioni che portano a saltare la colazione sembrano essere la mancanza di tempo, la mancanza di appetito al mattino, e, per gli adolescenti, la preoccupazione per il peso corporeo.

Cerchiamo di capire perché la colazione è così importante e quali sono i principali buoni motivi per non saltarla.

1. **La colazione è un pasto strategico che interrompe il digiuno notturno “risvegliando” il metabolismo.** Durante la notte, infatti, l’organismo riduce al minimo il dispendio energetico, dunque al mattino è necessario fornirgli i nutrienti adeguati per “attivarlo” e farlo lavorare efficacemente durante il giorno.
2. **La colazione influenza positivamente le prestazioni scolastiche di bambini e adolescenti.** Una revisione sistematica della letteratura che ha esaminato 45 studi pubblicati tra il 1950 e il 2008 ha dimostrato che una buona colazione migliora nei bambini l’attenzione, la concentrazione, l’apprendimento, la capacità di risolvere problemi matematici e, di conseguenza, le loro prestazioni scolastiche. Sembra, inoltre, che gli effetti positivi della prima colazione non si limitino soltanto alla mattinata ma si estendano all’intera giornata.

*In che modo una colazione sana può influenzare le capacità cognitive?* Non è ancora chiaro ma sembrano essere implicati sia meccanismi fisiologi (es. una colazione equilibrata rifornisce di nutrienti indispensabili il sistema nervoso centrale e migliora l’apporto nutrizionale complessivo della dieta, fondamentale per l’efficienza dei processi cognitivi) che comportamentali (consumare la prima colazione determina un aumento della motivazione a concentrarsi e ad imparare, grazie alla diminuzione del senso di fame e all’aumento del senso di benessere)

1. **La colazione è importante per il mantenimento del peso corporeo.** Può sembrare paradossale ma chi salta la colazione o la fa in modo inappropriato tende facilmente ad avere problemi di peso.
2. **La colazione contribuisce a regolare la fame e la sazietà per l’intera giornata.** Una colazione ben bilanciata in termini di proteine e carboidrati contribuisce a regolare la concentrazione ematica di alcuni ormoni (es. GIP, GLP-1, CCK, ghrelina) coinvolti nella regolazione della fame e della sazietà a livello ipotalamico. Le proteine, inoltre, permettono di ridurre l’indice glicemico dei carboidrati consumati a colazione influenzando la risposta glicemica post-prandiale ed evitando il senso di “fame reattiva” dovuto ad un brusco calo della glicemia.
3. **La colazione migliora la qualità della dieta.** Numerosi studi osservazionali dimostrano che i consumatori regolari della prima colazione assumono macro e micronutrienti in quantità più adeguate rispetto ai soggetti che non hanno questa abitudine.
4. **La colazione riduce il rischio di malattie cronico-degenerative come diabete e malattie cardiovascolari.** Numerosi studi suggeriscono che una prima colazione equilibrata migliori molti parametri metabolici correlati al rischio cardiovascolare e allo stato di salute generale dell’individuo. In particolare, nei soggetti che fanno regolarmente una sana colazione si riscontrano migliori livelli plasmatici di colesterolo totale ed LDL, di trigliceridi, glicemia e insulinemia.

**Cosa mangiare a colazione?**

Secondo le linee guida per una corretta alimentazione, una buona colazione deve fornire circa il 15-20% dell’introito calorico giornaliero e deve essere equilibrata in termini di macro e micronutrienti. Deve prevedere dunque un buon equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi e un adeguato apporto di fibre, vitamine e Sali minerali. Riguardo ai carboidrati, una buona fonte è rappresentata dai cereali del mattino, fette biscottate, pane e frutta che, peraltro, è anche una preziosa fonte di minerali, vitamine e fibre. Proteine e grassi, importanti non solo per la loro funzione nutritiva ma per prolungare il senso di sazietà, ci vengono forniti invece dai latticini come latte o yogurt o, per gli amanti del salato, affettati magri come prosciutto cotto o bresaola.

**Paese che vai, colazione che trovi**

La colazione è la sintesi perfetta delle abitudini culinarie di un Paese, della sua cultura e delle sue tradizioni. Ecco una breve rassegna delle principali colazioni che potremmo trovare in giro per il mondo.

**Colazione Italiana**

La colazione italiana è tipicamente dolce, con brioche o fette biscottate con marmellata o frollini accompagnati da un buon cappuccino o da un semplice caffè espresso.

**Colazione inglese**

La colazione inglese vede come protagonisti uova strapazzate, al tegamino o a occhio di bue, fagioli lessi conditi con ketchup, salsicce fritte, funghi trifolati, fette di pomodoro e pane tostato o fritt**o**, il tutto accompagnato da caffè lungo o thè.

**Colazione americana**

Gli americani al mattino sono soliti consumare prosciutto cotto, uova, formaggi accompagnati con pane o chi preferisce il dolce al mattino può scegliere tra torte, pancakes, ecc…accompagnati dal classico “caffè all’americana”.

**Colazione greco-turca**

La colazione greco-turca vede come protagonisti lo yogurt (bianco e dalla caratteristica consistenza compatta) con miele o frutta secca o fresca (prevalentemente in estate), accompagnati da tè o caffè. La versione salata prevede invece formaggi come la feta accompagnati da verdura.

**Colazione tedesca**

In **Germania** la giornata inizia con uova e pancetta, solitamente accompagnati da brioche salate, gallette con burro e wurstel.

Analizzando i diversi tipi di colazione possiamo dedurre che la classica colazione italiana, così come la versione dolce della colazione americana, non rispettano i principi della “colazione sana ed equilibrata”, essendo eccessivamente ricche di carboidrati e povere di proteine e fibre. Le altre, eccetto quella greco-turca, risultano essere ipercaloriche, nonostante sia corretto il concetto di introdurre una fonte proteica al mattino.

**CONSIGLI PRATICI PER OVVIARE AL “RIFIUTO DELLA PRIMA COLAZIONE”**

1. Se il motivo per cui non fai colazione è la mancanza di tempo, prova ad anticipare la sveglia di soli 15 minuti e/o a prepararti qualcosa dalla sera precedente (es. lavarti la frutta per fare un buon frullato, preparare un uovo sodo da mangiare al mattino, ecc…)
2. Al mattino non hai fame? Abituati gradualmente alla prima colazione es. bevendo un semplice bicchiere di latte (preferendo quello parzialmente scremato) che pur essendo una bevanda è un alimento completo in proteine, grassi e carboidrati.
3. Cerca di variare il più possibile le scelte alimentari affinchè la tua colazione non diventi monotona
4. Se sei genitore cerca di dare il buon esempio ai tuoi piccoli. Scegli alimenti semplici e salutari evitando merendine o dolciumi vari. Ricorda che le buone abitudini si acquisiscono in famiglia.

Fonti:

SIO (Società italiana obesità)

SINU (Società italiana nutrizione umana)

### [Italian Journal of Pediatrics](http://www.ijponline.net/)

EpiCentro